سنريهم آياتنا في الآفاق

موسوعة

الكحيل

للإعجاز العلمي

في القرآن والسنة

www.KAHEEL7.com

موسوعة علمية شاملة لأبحاث الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بأسلوب جديد

الآثار النفسية الخطيرة لمشاهدة الأفلام الإباحية

الإحسان والسعادة

الألوان والسعادة

التفاؤل وأثره على القلب

الخمر الوهمي

الضغط النفسي والصبر

المدة المثالية للرضاعة الطبيعية

المودة والرحمة بين الزوجين لعلاج الأمراض!

النميمة والاكتئاب

أهمية السلوك الإيجابي في حياة المؤمن

بحث رائع: التعلم أثناء النوم

بحث رائع: معجزة اختلاف الألوان

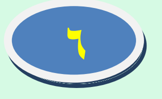
تأثير القول المعروف

الجزء السادس

عبد الدائم الكحيل

موسوعة الكحيل

للإعجاز العلمي في القرآن والسنة



بقلم عبد الدائم الكحيل

سلسلة من الأبحاث والمقالات العلمية تشمل جميع مواضيع الإعجاز العلمي في القرآن والكريم والسنة النبوية مدعومة بالصور والتوثيق العلمي

الجزء السادس

المحتوى

كلمة المؤلف- مقدمة



سوف نخصص هذا الجزء للحقائق العلمية المتعلقة بالطب والنفس وبخاصة الآثار النفسية الخطيرة لمشاهدة الأفلام الإباحية وأسرار السعادة والمودة بين الزوجين والتعلم أثناء النوم.. ومواضيع أخرى مهمة تأتي لتشهد على إعجاز القرآن الكريم في هذا العصر..

كما نرجو المساهمة في نشر وإيصال هذا الكتيب للأصدقاء فقد يهدي الله بك إنساناً حائراً، فيكون هذا العمل خير لك مما طلعت عليه الشمس..

والحمد لله رب العالمين...

أخوكم عبد الدائم الكحيل

القاهرة ٢٠١٤/١/٧

الآثار النفسية الخطيرة

لمشاهدة الأفلام الإباحية



تؤكد جميع الدراسات أن مشاهدة المناظر الإباحية ينعكس بشكل خطير على صحة الإنسان، وكذلك على حالته النفسية والاجتماعية، وبخاصة على بيته وأسرته وزوجته، لنقرأ ما توصلت إليه الدراسات العلمية....

ما أكثر الأمراض التي عالجها الإسلام بتعاليمه العظيمة، ففي كل أمر مصلحة ومنفعة، وفي كل نهي ضرر وخطر ومفسدة. وهذه الحكم لم تتضح دفعة واحدة، بل تكشفها لنا الأبحاث كلما تقدم العلم. ولذلك تتجلى عظمة الإسلام من خلال تعاليمه وفوائدها طبياً ونفسياً. وربما نعلم كيف حرَّم الإسلام الفواحش، ورأينا النتائج المدمرة لممارسة الزنا والشذوذ وعلى رأسها داء الإيدز.

ومن عظمة الإسلام أنه لم يكتفِ بتحريم الفاحشة بل حرَّم النظر لها! وفي ذلك حكمة كشفتها لنا الدراسات الحديثة، بعدما تفشَّت ظاهرة الأفلام الإباحية بشكل مرعب! فقد وجدت دراسة أجرتها مجموعة من العلماء في جامعة Heriot Watt الاسكتلندية، أن كثرة مشاهدة الناس للأفلام الرومانسية، قد تدفعهم إلى توقع المزيد من الإيجابيات غير الواقعية في علاقتهم الزوجية في الحياة.

وأشارت الدراسة التي أجراها فريق مختص في دراسة العلاقات الزوجية، على ٤٠ فيلماً رومانسياً، صدروا في هوليوود بين عامي ١٩٩٥ و٢٠٠٥، إلى أن العديد من المشاكل التي يشكو منها الأزواج في جلسات الاستشارة الزوجية، تتماشى مع المشاكل التي تطرحها هذه الأفلام. وعادة ما تتمحور هذه النوعية من الأفلام حول العلاقة المثالية بين الرجل والمرأة، اللذين يظهران على درجة عالية من التفاهم قد يكون عبر إشارة أو إيماءة معينة.

ويقول الدكتور بايران هولمز من فريق الجامعة: إن "الاستشاريين عادة ما يتلقون شكاوى من الأزواج بسبب سوء فهمهم لبعض، ويكون السبب عادة لاعتقادهم أن

الحب الحقيقي قادر على جعل الشريك يفهم ما يريده الآخر، بدون الحاجة إلى الطلب منه أو منها، إن نفس هذه الصورة وجدناها في الأفلام الرومانسية خلال دراستنا".

وقالت رئيسة قسم تحليل ونقد الإعلام في كلية الاتصال الجماهيري بجامعة أريزونا، ماري لوغالسيان، التي قامت بدراسة مماثلة عام ١٩٩٠، إنه "من الصعب تحديد أسباب الدوافع الرومانسية في الإنسان، وآثار الأفلام الرومانسية ما زالت غير مؤكدة، إن النقاش ما زال مستمراً حتى اليوم، حول حقيقة الدور الذي تلعبه أفلام العنف مثلاً، في التأثير على سلوك الإنسان، لأن البعض يعتقد أن هذه الأفلام ما هي إلا وسيلة للتنفيس عن العنف والغضب الذي قد يمتلكه الإنسان في داخله، وهو بالتالي شيء جيد. ولكن غالسيان، التي تلقي باللوم في فشل علاقاتها الشخصية مع الرجال على هذه النوعية من الأفلام، تحذر الناس من مشاهدة الكثير منها.

الطلاق بسبب غرف الدردشة على الانترنت

تؤكد دراسة علمية أجرتها باحثة بجامعة فلوريدا الأمريكية إن أعداداً متزايدة من المتزوجين يدخلون إلى غرف الدردشة على شبكة الإنترنت من أجل الإثارة الجنسية. وقالت يباتريس مايلهام التي قامت بالدراسة إن شبكة الإنترنت ستصبح قريباً أكثر الطرق شيوعاً للخيانة. وتؤكد مراكز الاستشارات في الولايات المتحدة أن غرف الدردشة هي أكثر الأسباب وراء انهيار العلاقات الزوجية. فالمشكلة ستزداد سوءاً مع ازدياد أعداد الأشخاص الذين يتصلون بالشبكة. وأشارت إلى أنه لم يسبق أن كانت

الأمور في متناول المتزوجين الذين يبحثون عن علاقات سريعة مثلما هو الأمر عليه مع الانترنت.

وأجرت الباحثة لقاءات مع رجال وسيدات يستخدمون غرف الدردشة المخصصة للأزواج. واكتشفت الباحثة أن أغلب من التقتهم قالوا إنهم يحبون أزواجهم. غير أن السرية التي توفرها شبكة الانترنت تتيح مجالا لهؤلاء الذين يسعون لعلاقة مثيرة. وقال أحد المشاركين في الدراسة: كل ما علي القيام به هو تشغيل جهاز الكمبيوتر وسيكون أمامي آلاف السيدات للاختيار من بينهن... لن يكون الأمر أسهل من ذلك. ويدخل أغلب الأشخاص إلى غرف الدردشة بسبب الإحساس بالملل أو نقص الرغبة الجنسية للطرف الأخر أو الرغبة في التنويع والاستمتاع. وقالت بياتريس إن السبب الأول كان قلة العلاقات الجنسية مع زوجاتهم. فقد قال أغلبهم إن زوجاتهم كنَّ مشغولات للغاية في رعاية الأطفال وقلت رغباتهن في الجنس.

وكشفت الدراسة عن أن أغلب العلاقات بدأت بشكل ودي ثم تحولت إلى شيء آخر أكثر جدية. وأضافت الدراسة إن ثلث الأشخاص الذين اشتركوا في الدراسة التقوا بعد ذلك بمن اتصلوا بهم. وانتهت كل الحالات ما عدا حالتين بعلاقة حقيقية, وفي إحدى الحالات أقام رجل علاقة مع ١٣ سيدة التقى بهن على شبكة الانترنت.

ويقول آل كوبر, مؤلف كتاب "الجنس والإنترنت" إننا نسمع من المعالجين في جميع أنحاء البلاد أن الأنشطة الجنسية على شبكة الإنترنت هي السبب الرئيسي في المشاكل الزوجية، ولذلك فإننا نحتاج أن نتفهم بشكل أفضل العوامل المساعدة إذا كنا

نرغب في تحذير الناس من أن الانزلاق وراء المغازلات على الإنترنت ينتهي عادة بالطلاق.

٢٠٠٠٠٠ مدمن أمريكي لمواقع الجنس

وجد الباحثون في جامعتي ستانفورد ودوكوسين أن مئتي ألف شخص على الأقل في الولايات المتحدة يدمنون زيارة المواقع الإباحية وغرف الدردشة الجنسية في شبكة الإنترنت! وتقول الدراسة التي أجراها متخصصون في علم النفس إن هؤلاء المدمنين يعانون من مشاكل متعلقة بالعلاقات العاطفية وبالعمل أكثر من الزائرين للمواقع الجنسية بشكل عابر.

ويقول الفريق الذي أجرى الدراسة المنشورة في مجلة الإدمان الجنسي والقسر: إن هذه الظاهرة تشكل خطراً كامناً قابلاً للانفجار، وأحد جوانب هذا الخطر هو أن قلة فقط تدرك حجم هذه المشكلة أو تأخذها مأخذ الجد. ويصنف الباحثون مستخدمي الشبكة على أنهم مدمنون على المواقع الجنسية إذا قضوا أكثر من ١١ ساعة أسبوعياً في زيارة تلك المواقع الجنسية، وإذا جاء ترتيبهم عالياً في استبيان مؤلف من عشر نقاط عن العلاقات العاطفية والتوجهات الجنسية.

ويقول مارك ويدر هولد الأستاذ في علم النفس في كلية كاليفورنيا إن الدراسات السابقة كانت تركز على عدد الزائرين للمواقع الجنسية وعدد الساعات التي يقضونها فيها، ولكن نسبة محدودة من الدراسات التي اهتمت بتقدير عدد المدمنين القسريين

لهذه المواقع، وعلى الرغم أن نتائج هذه الدراسة متحفظة إلا أنها ذات دلالة بكشفها لعدد ضخم من المدمنين لا نستطيع تجاهله.

وقد أجريت هذه الدراسة في ربيع عام ١٩٩٨ وإذا أخذنا في الاعتبار الزيادة الكبيرة في عدد مستخدمي الإنترنت الآن يتبين أن مدمني المواقع الجنسية الآن أعلى بكثير من مئتي ألف! ومن أجل إتمام هذه الدراسة طلب الباحثون من مستخدمي الإنترنت المشاركين في البحث أن يكملوا استبياناً معيناً، ورغم أن عدد المشاركين وصل إلى ما يقرب من ١٣ ألف، إلا أن أسئلة الاستبيان لم تكشف بدقة عن فئات العمر المختلفة لمستخدمي الإنترنت. وعندما طبق الباحثون هذه النسبة على ٢٠ مليون من زائري المواقع الجنسية شهرياً توصلوا إلى رقم ٢٠٠ ألف الذي تضمنته الدراسة.

مشاهدة الأفلام الإباحية تسبب الاكتئاب

في دراسة أسترالية حديثة تبين أن الشباب الذين يمضون ساعات طويلة في مشاهدة الأفلام الإباحية، تظهر عندهم أعراض الاكتئاب أكثر من غيرهم، فقد قاموا بدراسة على أشخاص يمضون ١٢ ساعة أسبوعياً في مشاهدة الأفلام الإباحية، وتبين أن ٣٠ % منهم مصاب بدرجة عالية من القلق النفسي، و٣٥ مصابون بدرجات مختلفة من التوتر النفسي.

ويحاول المختصون في التربية والطب النفسي أن يوجهوا نداءً تحذيرياً لمختلف الفئات وبخاصة الشباب، لتجنب النظر إلى المشاهد الإباحية لأنها تترك آثاراً نفسية كبيرة، وتكون مدخلاً لعلاقات حقيقية، قد تنتهي بالإيدز أو الأمراض الجنسية

الخطيرة. وبالتالي فإن مشاهدة المشاهد الفاضحة تقود لممارسة الفاحشة وانهيار الأخلاق وزيادة الأمراض، وبالتالي تسبب خسائر مادية تقدر بالمليارات.

والآن ماذا عن ديننا الحنيف؟

إن الذي يقرأ ويتأمل ما وصل إليه الغرب بعدما تحرر من "قيود الدين" وبعدما ادعى الحرية، وإن الذي يطلع على الإحصائيات المرعبة لعدد الإصابات بالإيدز، ويطلع على النتائج السلبية التي وصل إليها العالم الغربي مثل العنف الأسري والاغتصاب والانتحار وغير ذلك، يدرك على الفور أن التعاليم الإسلامية هي الصحيحة، وأن الإنسان عندما يبتعد عن طريق الله فلن يجد إلا الأمراض والاكتئاب والخسارة. ويدرك أيضاً أن النظام الذي وضعه الملحدون خاطئ تماماً، ويدرك بالمقابل عظمة تعاليم الإسلام.

فالقرآن يأمرنا أن نتجنب النظر إلى ما حرَّم الله، وانظروا معي إلى هذا النداء الإلهي الرحيم، يقول تعالى: (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ) [النور: ٣٠]. وخاطب النساء بالمقابل فقال: (وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا) [النور: ٣١].

وهذا يعني أن القرآن أوجد علاجاً للمشاكل النفسية التي تسببها مشاهدة المناظر الإباحية، وبالتالي جنَّبنا الله تعالى الكثير من الأمراض، وهذا من رحمة الله بعباده.

ولأن الله يريد أن يطهرنا: (وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ

تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا) [النساء: ٢٧]، ولذلك عندما نتأمل النداءات التي يطلقها الغرب اليوم لمكافحة الإدمان على ممارسة الفاحشة والنظر إلى الأفلام الإباحية، هذه الدعوة أطلقها القرآن قبل أربعة عشر قرناً في قوله تعالى: (وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا) [الإسراء: ٣٢]. ويقول أيضاً: (وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ) [الأنعام: ١٥١].

ولذلك يحقُّ لنا ونحن نرى عظمة هذه التعاليم، أن نفتخر بانتمائنا لهذا الدين الحنيف، وأن نطبق كل ما جاء به، لأن فيه الخير والفائدة، وأن ننتهي عن كل ما نهانا عنه لأن الله يريد لنا السعادة في الدنيا والآخرة، فهل نتوب إلى الله من ذنوبنا وإسرافنا؟ إذاً لنستمع إلى هذا النداء الإلهي لكل مذنب يخاطبه ربه وهو أرحم الراحمين، يقول تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [الزمر: ٥٣].

المراجع

http://arabic.cnn.com/2008/scitech/12/25/movies.relationships/index.html

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_3085000/3085563.stm

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_664000/664388.stm

الإحسان والسعادة



"الإحسان يجعلك أكثر سعادة" عنوان آخر بحث علمي في رحلة البحث عن أسرار السعادة، حيث ثبت أن إنفاق المال على الفقراء يمنح الإنسان السعادة الحقيقية، أليس هذا ما أكده القرآن؟! لنقرأ...

لفت انتباهي نص عظيم في كتاب الله تبارك وتعالى يؤكد على أهمية الإنفاق والتصدق بشيء من المال على الفقراء والمحتاجين، ويؤكد الله في هذا النص الكريم على أن الذي ينفق أمواله في سبيل الله لا يخاف ولا يحزن، أي تتحقق له السعادة! يقول تبارك وتعالى: (مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ٢٦١-٢٦٢].

وهكذا آيات كثيرة تربط بين الصدقة وبين سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة، ولكن البحث الذي صدر حديثاً ونشرته مجلة العلوم يؤكد على هذه الحقيقة القرآنية!!! فقد جاء في هذا الخبر العلمي على موقع بي بي سي أن الباحثين وجدوا علاقة بين الإنفاق وبين السعادة، وقد أحببتُ أن أنقل لكم النص حرفياً من موقعه ونعلق على كل جزء منه بآية كريمة أو حديث شريف:

"يقول باحثون كنديون إن جني مبالغ طائلة من الأموال لا يجلب السعادة لإنسان، بل ما يعزز شعوره بالسعادة هو إنفاق المال على الآخرين. ويقول فريق الباحثين في جامعة بريتيش كولومبيا إن إنفاق أي مبلغ على الآخرين ولو كان خمسة دولارات فقط يبعث السعادة في النفس.

إنهم يؤكدون أن الإنفاق ضروري ولو كان بمبلغ زهيد، أليس هذا ما أكده الحبيب الأعظم عندما قال: (اتقوا النار ولو بشق تمرة) أي بنصف تمرة!! أليس هذا ما أكده

القرآن أيضاً بقوله تعالى: (لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آَتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آَتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا) [الطلاق: ٧].

ويضيف في البحث الذي نشر في مجلة "العلوم أو سينس" إن الموظفين الذين ينفقون جزءاً من الحوافز التي يحصلون عليها كانوا أكثر سعادة من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. وأجرى الباحثون أولا دراسات على ٦٣٠ شخصا طلب منهم أن يقدروا مبلغ سعادتهم، ودخلهم السنوي وتفصيلات بأوجه إنفاقهم أثناء الشهر بما في ذلك تسديد الفواتير وما يشترونه لأنفسهم أو للآخرين. وتقول البروفيسورة إليزابيث دان التي ترأست الفريق "أردنا أن نختبر نظريتنا بأن كيفية إنفاق الناس لأموالهم هو على الأقل على نفس القدر من الأهمية ككيفية كسبهم لهذه الأموال". وتضيف "بغض النظر عن حجم الدخل الذي يحصل عليه الفرد فإن أولئك الذين أنفقوا أموالا على آخرين كانوا أكثر سعادة من أولئك الذين أنفقوا أكثر على أنفسهم.

أحبتي! هذه نتائج أبحاثهم، وهذا ما أخبرنا به الله تعالى عندما ربط بين الإنفاق وبين التخلص من الخوف والحزن أي اكتساب السعادة: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ٢٧٤]. ويقول عز وجل: (هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ) [الرحمن: ٦٠].

ثم قام الفريق بعد ذلك بتقييم مدى سعادة ١٦ من العاملين في إحدى المؤسسات في بوسطن قبل وبعد تلقيهم حوافز من حصيلة الأرباح، والتي تراوحت بين ٣ آلاف دولار و٨ آلاف دولار. وبدا من النتائج أن مقدار الحوافز ليس هو المهم بل أوجه

إنفاقها. فأولئك الذي أنفقوا قسما أكبر من حوافزهم على الآخرين أو تبرعوا بها قالوا إنهم استفادوا منها أكثر من أولئك الذي أنفقوا حوافزهم على احتياجاتهم.

هذه النتيجة تجعلنا نعتقد أن الإنسان عندما ينفق المال فإنه لا يخسر ولا ينقص ماله بل يزيد!! أليس هذا ما أكده نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم عندما قال: (ما نقص مال من صدقة)؟ أي أنك مهما أنفقت من مالك فلن ينقص هذا المال بل سيزيد لأن هذا الإنفاق يعطيك شعوراً بالسعادة مما يتيح لك التفكير السليم في كيفية الحصول على المال بشكل أفضل!

ولذلك فإن الله قد تعهد أن يضاعف لك المال الذي تنفقه، يقول تعالى (مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً وَاللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْسُطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ) [البقرة: ٢٤٥]. وربما قرأنا عن أغنى رجل في العالم "بيل غيتس" عندما قرر أن يتبرع بجزء كبير من ثروته يقدر بعشرات المليارات لأنه أحس أنه من الضروري أن يفعل ذلك ليحصل على السعادة!!!

وفي تجربة أخرى أعطى الباحثون كل فرد من مجموعة تتألف من ٤٦ شخصا مبلغ ٥ دولارات أو ٢٠ دولارا وطلبوا منهم إنفاقها بحلول الساعة الخامسة من مساء ذلك اليوم. وطلب من نصف المشاركين إنفاق ما أعطوا على أنفسهم فيما طلب من الباقين إنفاقه على غيرهم.

قال الذين أنفقوا الأموال على غيرهم إنهم يشعرون بسعادة أكبر بنهاية اليوم من أولئك الذين أنفقوا الأموال على أنفسهم، بغض النظر عن قيمة المبلغ الذي أعطي

لهم. وتقول دان: إن هذه الدراسة تعطي دليلا أوليا على أن كيفية إنفاق الناس لأموالهم قد تكون بنفس قدر أهمية كم يكسبون.

وهنا نتذكر نبي الرحمة عليه الصلاة والسلام عندما تصدقت عائشة بشاة وأبقت له الكتف لأنه كان يحبه من الشاة الكتف، قالت له عائشة: ذهبت الشاة وبقي الكتف يا رسول الله، قال بل قولي: ذهب الكتف وبقيت الشاة!! فكان ما ينفقه أحب إليه مما يبقيه، وهذا سر من أسرار السعادة يكتشفه العلماء اليوم فقط!

ويؤكد الباحثون اليوم أن من أهم أسباب كسب المال أن تنفق شيئاً من المال على من يحتاجه! وهذا يعني أن الإنفاق هو سبب من أسباب الرزق! وهذا ما أكده القرآن عندما ربط بين الإنفاق وبين الرزق الكريم، يقول تعالى: (الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ) [الأنفال: ٣-٤].

تقول البروفيسورة إليزابيث "قد يكون إنفاق المال على آخرين طريقا أشد فعالية لتحقيق السعادة من إنفاق المال على الشخص نفسه". ويقول الدكتور جورج فيلدمان أخصائي النفس في جامعة باكينغهام الجديدة "إن التبرع لأغراض الخير يجعلك تشعر أنك أفضل حالاً لأنك في مجموعة. إنه أيضا يجعل الناس ينظرون إليك باعتبارك مؤثراً للغير على النفس". ويضيف "فعلى الصعيد الشخصي إذا قدمت لك شيئا فهذا يقلل احتمال تعديك علي، ويزيد احتمال معاملتك لي بطريقة حسنة".

ويضعون نصيحة مختصرة يقولون: "النصيحة ألا تكنز الأموال" وهنا نتذكر التحذير الإلهي: (وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ * يَوْمَ يُحْمَى عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَى بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَكْنِزُونَ) [التوبة: ٣٤-٣٥].

إن الله جل وعلا، فرض علينا الزكاة، لأنه يريد لنا السعادة، بل وحذر من كنز الأموال وعدم إنفاقها في أبواب الخير والعلم، وربما يا أحبتي يكون أفضل أنواع الإنفاق في هذا العصر أن ننفق على العلم النافع لتصحيح نظرة الغرب للإسلام، من خلال الإنفاق على الأبحاث القرآنية التي تهدف لإظهار عظمة هذا الدين وعظمة نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم. وانظروا معي إلى هذه الآية الرائعة: (قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ) [سبأ: ٣٩].

المراجع

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7308000/7308742.stm

الألوان والسعادة



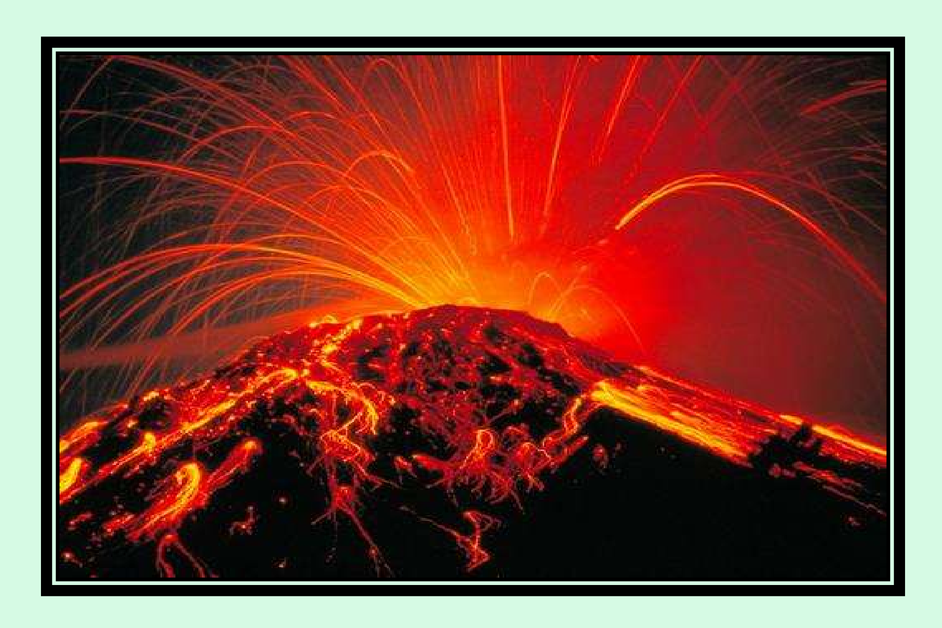
وجد الباحثون في أحدث تجربة علمية أن الألوان مهمة جداً لإضفاء السعادة على حياة الناس، ولذلك قالوا إن وجود الألوان في الطبيعة هو أمر محير جداً، لنقرأ ....

الألوان آية من آيات الله جل جلاله، وقد استعرضنا في مقالات سابقة الأثر النفسي للألوان على الإنسان، واليوم نطلع على دراسة علمية جديدة تؤكد أن الألوان قد تكون وسيلة لإضفاء السعادة على حياة البشر، فقد وجد باحثون أن التعرض لبعض الألوان، منها الأزرق والأخضر والبرتقالي والبنفسجي قد يزيد من الإحساس بالسعادة والثقة بالنفس.

وعرض باحثون في الدراسة، التي نفذتها "مايند لاب،" وهي مؤسسة تضم مجموعة من العلماء في بريطانيا، لعدد مختلف من الألوان والأضواء، ووجدوا أن اللونين الأزرق والأخضر زادا من إحساس الذكور بالسعادة، فيما جاء تأثير الأزرق والبنفسجي والبرتقالي مماثلاً على فئة النساء.

وبحسب تقرير "التلغراف"، عزز اللونان الأزرق والأحمر من مستويات الثقة بالنفس بين الذكور، وكان للأزرق والبنفسجي ذات المفعول على النساء. كما اكتشف الباحثون أن التعرض للألوان البراقة عموماً له فوائد متعددة.

وعرَّض العلماء مجموعة متطوعين لتلك الأضواء، وجاءت نتائجهم أسرع في الاختبارات الذهنية بنسبة ٢٥ في المائة، وفي ردة الفعل بنسبة ١٢ في المائة، إلى جانب تحسّن في القدرة على التذكر. بالإضافة إلى ذلك، كشف الباحثون أن قبضة من تعرضوا لألوان براقة، كانت أقوى من سواهم. وقال د. ديفيد لويس، مؤسس "مايند لاب" إن الدراسة تثبت أن إضفاء المزيد من الألوان على حياتنا، تحديداً في فصل الشتاء، قد تطرد كآبة الشتاء.



الطبيعة تعبر عن نفسها بالألوان، فهذا انفجار بركاني مرعب ولكننا نرى فيه لوحة إلهية رائعة، وهذه صورة مصغَّرة عن نار جهنم، وانظروا كيف تتجلى الألوان الأحمر والأصفر والبرتقالي، ولكن نار جهنم شديدة الحرارة لدرجة أن الألوان اختفت وأصبحت سوداء، فهي مظلمة أعاذنا الله منها.

وفي دراسة أخرى تبيَّن أن النساء يولدن وهنَّ يفضلن اللون الزهر بالفطرة، وذلك بناء على اختبار أجرته الدكتورة آنيا هيلبرت، وهي خبيرة علم نفس في جامعة نيوكاسل على ٢٠٨ أشخاص، طُلب منهم اختيار لونهم المفضل بسرعة فائقة بين مجموعة من الخيارات. وأظهرت الدراسة أن معظم الأشخاص اختاروا اللون الأزرق على أنه لونهم المفضل، غير أن النساء بينهم اخترن اللون الأزرق المظلل بالأحمر، بينما اختار الرجال اللون الأزرق القريب من الأخضر. وقالت الأخصائية يازو لينغ، التي

أشرفت أيضاً على الدراسة: إن الأمر قد يعود إلى قدرة النساء البيولوجية على التمييز بصورة أفضل من الرجال بين اللونين الأحمر والأزرق.



اللون الأخضر يعتبر من أكثر الألوان راحة للنظر، وهو اللون المميز للجنة التي وعدها الله للمتقين، وقد ثبُت أن اللون الأخضر يساعد على استقرار الحالة النفسية للإنسان، ويثير البهجة في النفوس، ومن رحمة الله تعالى بنا، أنه جعل هذا اللون هو اللون المميز للطبيعة من حولنا، وعلى الرغم من ذلك نجد بعض الملحدين يدعون أن كل شيء في الطبيعة جاء بالمصادفة!

ماذا يحدث عندما تختفي الألوان من حياتنا؟

إنه أمر حزين جداً أن تكون الحياة بلا ألوان، وهذا ما يحدث مع الأشخاص المصابين بما يسمى "عمى الألوان" وهو مرض ميؤوس من علاجه حتى الآن! ولكن الأطباء ينصحون المصابين به بإيجاد وسيلة ما للتعايش معه وتقبّله. وهذا المرض ينتج عن عيب جيني صغير. وقد يكون عمى الألوان كاملاً أو جزئياً، فقد يصاب الطفل بعمى لون محدد مثل الأزرق أو الأصفر، أو عمى عدة ألوان. ويشير البروفيسور هيرمان كراستل، المتخصص في طب وجراحة العيون في مدينة هايلدبيرغ الألمانية، إلى أن نحو ٨ بالمائة من الذكور و٠,٤ من الإناث يولدون بعمى الأحمر والأخضر. ويوضح الطبيب الألماني أن عيباً جينياً صغيراً يتسبب في قيام مستقبلات الصورة في قرنية العين بإرسال معلومات ناقصة عن اللون من خلال العصب البصري إلى المخ.

أول من اكتشف هذا المرض هو العالم جون دالتون، الذي لاحظ حالة القصور في رؤية الألوان، وهو أحد المصابين بالمرض. ويعدّ عمى اللونين الأحمر والأخضر من الأمراض المعروفة منذ زمن طويل، ويسمى أيضا بـ "الدالتونية" نسبة إلى الكيميائي والطبيب الإنجليزي جون دالتون الذي كان هو نفسه مصاباً بهذا الخلل، وكان من أوائل من وصفوا حالة القصور في رؤية الألوان. وكان دالتون، الذي توفي عام ١٨٤٤، يرى البرتقالي والأصفر والأخضر على أنها ظلال مختلفة للون الأصفر.



من الطرق الحديثة للعلاج ما يحاول الباحثون استغلاله اليوم، ألا وهو العلاج بالألوان، فلكل لون خصائص أودعها الله فيه، وكل لون يحوي طاقة تثير في الإنسان شعوراً محدداً بالفرح أو السرور أو السعادة أو غير ذلك، ويؤكد الباحثون اليوم أن العلاج بالألوان يعتبر من الأساليب الهامة في الطب البديل.

وتمكن العلماء من إثبات أن دالتون يعاني من عمى ألوان بعد ١٥٠ عاماً من وفاته حسبما ذكر مدير معمل دراسات الجينات الجزيئية في مستشفى العيون بجامعة توبنغن بيرند فيسينغر، الذي يجرى أبحاثا على الأسباب الوراثية لعمى الألوان. وتم رصد المورثة المشوهة عند دالتون في حمض نووي DNA من نسيج محفوظ من عينه.

أما أخصائي البصريات في مدينة أولتن السويسرية فريتس بوسر، فيقول واصفاً إصابته بعمى الأحمر والأخضر: "إننا لا نرى كل شيء باللون الرمادي، لكننا فقط نرى بصورة مختلفة". ويقوم هذا الأخصائي بتدريب مختصين في الإعاقة البصرية ومدرسي ضعاف البصر في ألمانيا. ويضيف بوسر معلقاً على تعايشه مع المرض: "حينما أقوم بجمع ثمار التوت مع ابني فإنه يجمع كميات أكبر من التوت الأحمر، بينما أقوم بجمع التوت الأسود بصورة أفضل".

ويشير طبيب وجراح العيون كراستل إلى أن بعض المصابين بعمى الألوان يميزون بين ظلال الأصفر البني والأصفر الرمادي والبني أفضل من الذين يتمتعون بإبصار طبيعي. ويؤكد الباحثون أن تأثير مشكلات الألوان قليل على الحياة اليومية. إلا أن المصابين بعمى الألوان لا يناسبهم العمل كطيارين أو سائقي قطارات لأنها مهن تحتاج إلى التعرف على الإشارات اللونية.

وعلى الرغم من أن عمى الألوان لا شفاء منه وليس قابلاً للتصحيح، إلا أن المصابين به ممن يتطلعون إلى "وسيلة مساعدة" يمكنهم أن يجدوا بسهولة عروضاً عبر الانترنت عن عدسات خاصة ذات مصافي ألوان يفترض أنها قادرة على تصحيح عمى الأحمر والأخضر.

وينصح الخبراء هؤلاء المصابين بعمى الألوان بتقبل المرض. كما ينصح الخبراء بإخضاع الأطفال لفحوص عمى الألوان مع بدء حياتهم المدرسية على أقصى تقدير حتى وإن لم تظهر عليهم أعراضه، لتجنب صعوبات التعليم. فالمواد المرتبطة بالألوان

مثل الخرائط تستخدم باستمرار في المدارس، وإذا ما أظهر التشخيص إصابة الطفل بعمى الألوان فإنه يتعين إبلاغ المدرسين، ويجب كذلك أن يكون الطفل على وعي بالمشكلة.



انظروا إلى هذه الصورة! لو تأملناها بشيء من العمق نرى فيها الحزن والكآبة بل لا نكاد نرى أي سرور أو سعادة، والسبب هو اختفاء الألوان، ولو تأملنا هذه الصورة أكثر نلاحظ أنها نفس الصورة السابقة ولكن من دون ألوان، فانظروا كم الفرق هائل بين الصورتين، وانظروا إلى تأثير الألوان في حياتنا، إن هذا يدعونا لأن نحمد الله تعالى على هذه النعم: (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ * أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ) [الزمر: ٢١-٢٢].

هل من إشارات قرآنية؟

لقد ذكر الله "الألوان" في كتابه المجيد سبع مرات، وقد جعل الله من الألوان معجزة تستحق التفكر فقال: (وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) [النحل: ١٣]. فالألوان هي آية يجب أن نتذكر من خلالها نعمة الخالق تبارك وتعالى (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ)، فلولا الألوان لكانت الحياة حزينة جداً، لأن وجود الألوان يمنح المرء إحساساً بالفرح والسعادة، وهذه نعمة معظم الناس غافلون عنها.

وكما رأينا فإن مشكلة عمى الألوان تضعف قدرات الإنسان في التمييز والتعلم، واختفاء الألوان من حياة هذا الإنسان نهائياً هو أمر محزن ينعكس سلبياً على قدراته وكفاءته وطاقاته. حتى إن الله تعالى ربط بين الألوان وبين ذكر العلماء وخشيتهم لله تعالى! يقول عز وجل: (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ * وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ) [فاطر: ٢٧-٢٨].

فقد ذكر الله في هذا النص الألوان ثلاث مرات: ذكر ألوان الثمار: (ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا) وذكر ألوان الجبال: (وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا) وذكر ألوان الناس والحيوانات: (وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ)، ولذلك فقد شمل هذا النص كل ما نراه حولنا من ألوان سواء في البشر أو الحيوانات أو النبات

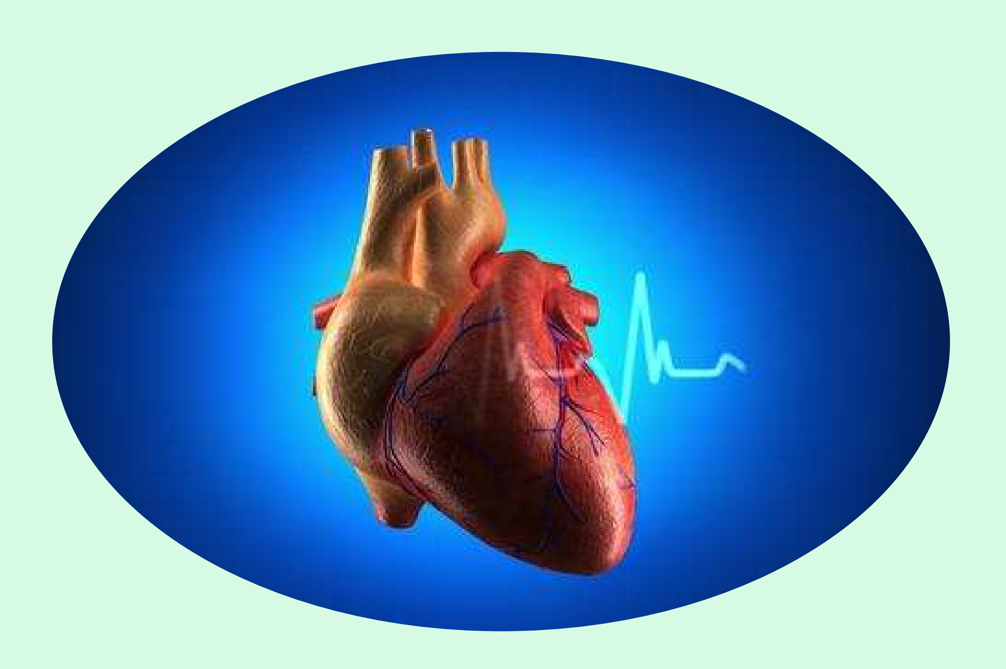
أو الجماد مثل الجبال. ثم ذكر بعد ذلك خشية العلماء لربهم، لأن العالم الذي أدرك عظمة الخلق لابد وأن يدرك عظمة الخالق تبارك وتعالى: (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ)، أي أن العلماء هم أشدّ خشية لله تعالى من غيرهم لأنـهم عرفوا قدرة الله تعالى.

المراجع

http://arabic.cnn.com/2009/scitech/1/7/light.exposure/index.html

http://www.dw-world.de/dw/article/0,,3805376,00.html

التفاؤل وأثره على القلب



تؤكد الدراسات الطبية الجديدة على أهمية التفاؤل والبشرى، وتحذر من مخاطر التشاؤم وبخاصة على مرضى القلب، فماذا عن تعاليم ديننا الحنيف؟ لنقرأ....

ما أعظم التعاليم التي جاء بها الإسلام، وما أروع آيات هذا القرآن، وما أجمل أحاديث سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم... فقد كان دائم التفاؤل ويستبشر برحمة الله، ولم يكن يحزن على أمر من أمور الدنيا أبداً، بل كان في كل لحظة يمتثل قول الله تعالى: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [يونس: ٥٨]. وقد كان صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل الحسن، وكان أبعد الناس عن التشاؤم، بل كان ينهى عن التطيُّر و"النظرة السوداء" للمستقبل.

وبما أن الله تعالى قال: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآَخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب: ٢١]، فإنه من الواجب أن نقتدي بسنته ونهتدي بهديه فلا نتشاءم ونتفاءل بالخير دوماً، وهذا خلق من أخلاق النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم، ولكن ماذا عن العلم الحديث، وهل هناك من اكتشاف علمي يؤكد صدق تعاليم نبيّ الرحمة عليه الصلاة والسلام؟

أكدت دراسة أمريكية بأن التشاؤم قد يهلك صاحبه، بعد أن كشفت عن زيادة احتمال تعرض مرضى القلب للوفاة بسبب معاناتهم القلبية، في حال أكثروا من التشاؤم في تعاطيهم مع حالتهم الصحية. ويقول الدكتور جون بيرفوت من المركز الطبي التابع لجامعة ديوك الأمريكية، تعد هذه من أولى الدراسات التي تختبر كيفية تأثر صحة المريض بنظرته وتوجهاته حيال مرضه، وهو ما يؤثر في النهاية على فرصه في النجاة.

وقد ركزت الدراسات السابقة على تأثير توقعات المريض، فيما يختص بحالته المرضية، على قدرته على استئناف الحياة بشكل طبيعي، وبالتحديد فيما يتعلق بالعمل وقيامه بالتمارين الرياضية، إلا أن الدراسة الأخيرة ساعدت في الكشف عن تأثير توجهات الفرد حيال مرضه على صحته البدنية.

كان باحثون من جامعة ديوك الأمريكية أجروا دراسة شملت ٢٨٠٠ من المصابين بأمراض الشرايين التاجية، يعاني كل منهم من انسداد في شريان واحد على الأقل. وقد طلب من المشاركين ملء استبيانات خاصة لقياس توقعاتهم حيال مقدرتهم على التعافي من المرض واستعادتهم نمط الحياة الطبيعية.

وطبقاً للدراسة فقد توفي ٩٧٨ شخصاً من المشاركين، خلال فترة تراوحت مدتها من ٦ – ١٠ سنوات من بدء الدراسة، حيث تبين أن سبب الوفاة في ٦٦ % من الحالات يرجع إلى إصابة الفرد بمرض الشرايين التاجية.

وتشير نتائج هذه الدراسة إلى ارتفاع مخاطر الوفاة عند المرضى الذي أظهروا تشاؤماً تجاه وضعهم الصحي، وذلك بمقدار الضعف مقارنة مع المرضى الآخرين.

ومن وجهة نظر الباحثين، فقد بات من المعلوم وجود علاقة بين الاكتئاب وزيادة معدلات الوفيات عند الأشخاص، غير أن النتائج الحالية تظهر حجم تأثير توقعات المريض، على تعافيه من المرض، بغض النظر عن أية عوامل نفسية أو اجتماعية أخرى.

ويؤكد الدكتور "بيرفوت" على أن الدراسة تقدم نصيحة للطبيب حول أهمية التنبه إلى ما يعتقده المريض حيال مرضه، لما لذلك من تأثير على تعافيه. كما تبين للمرضى بأن توقعاتهم الإيجابية تجاه هذا الأمر، لن تحسن من شعورهم فحسب، وإنما قد تمكنهم من العيش فترة أطول.

وفي ظل هذه النتائج العلمية ندرك أهمية أن يستبشر المؤمن برحمة من الله، فهو القائل: (يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ) [آل عمران: ١٧١]. وقد عجب النبي صلى الله عليه وسلم من حال المؤمن فكان كل حاله خير: إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإذا أصابته سراء شكر فكان خيراً له!!

من هنا نتعلم درسين من دروس التقوى: الصبر والشكر. فالمؤمن يتميز على غير المؤمن بهاتين الصفتين أثناء تعامله مع ظروف الحياة وصعوباتها، فتجد أن الصبر والشكر يجعلان المؤمن أكثر تفاؤلاً وأبعد ما يكون عن التشاؤم، لأنه يدرك أن الله معه، وأن المستقبل له، وأن الجنة بانتظاره، فلا يحزن على شيء فاته، ولا يخاف من شيء سيأتيه، ولذلك قال تعالى: (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آَمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآَخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) [يونس: ٦٢-٦٤]. فهل هناك أجمل من أن يمتلك المؤمن البشرى في الدنيا والآخرة، فماذا يريد بعد ذلك؟

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ * دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

—

المراجع

http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=87828

٢- *http://www.webmd.com/heart-disease/news/20080313/pessimism-deadly-for-heart-patients*

http://www.paltoday.com/arabic/news.php?id=62570

الخمر الوهمي



في تجربة علمية وجد العلماء أن الإنسان يتأثر بالأفكار التي يعتقد بها، حتى ولو كانت غير صحيحة، وإن مجرد التفكير بشيء وهمي يؤثر على سلوك الإنسان.....

قرأت مقالة بعنوان "الخمر الوهمي" على موقع بي بي سي ووجدتُ من المفيد أن أعرِّف إخوتي وأخواتي بنتائج هذا البحث العلمي الذي أُجري حديثاً، ومع أن التجربة بسيطة، إلا أن نتائجها كبيرة، وتهمنا كمسلمين، فالحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها أخذها واستفاد منها، ونحن نحاول الاستفادة من الأبحاث الغربية في ترسيخ الإيمان وتقوية الحجة، لأن مثل هذه الأبحاث عندما تأتي متفقة مع الكتاب والسنة، فهذا يدل دلالة واضحة (لكل من في قلبه شك) على أن الإسلام هو الدين الحق.

فقد قال الباحثون إن مجرد الاعتقاد بأن المرء يعاقر الخمور يمكن أن يعوق قدرته على التمييز ويضعف ذاكرته. وفي بحث نشر في دورية علم النفس الأمريكية قالت "سيما اصفي" و"ماريان جاري" المتخصصتان في علم النفس بجامعة فيكتوريا في نيوزيلندا إن الذاكرة يمكن أن تتأثر ببديل وهمي للكحول.

وأظهرت الاختبارات أن الأشخاص الذين شاركوا في التجربة قد أُبلغوا بأنهم يشربون الفودكا.. لكن الحقيقة كانت غير ذلك.. كانوا أكثر تردداً بسبب المعلومات المضللة وعلى يقين بان ذاكرتهم أكثر سلامة من هؤلاء الذين أُبلغوا بأنهم يشربون مياه غازية.

وتقول الدكتورة جاري إن البحث قدم آراء جديدة بشأن طريقة عمل ذاكرة الإنسان وكيف يمكن أن تؤثر العوامل الاجتماعية وغير الاجتماعية على قدرة الشخص على استرجاع الأحداث. إن ما فعلناه هو أننا جعلنا حالة ذاكرة هؤلاء الأشخاص أكثر سوءً

بإبلاغهم بأنهم مخمورون رغم أنهم لم يشربوا أي شيء أقوى من المياه الغازية العادية بنكهة الليمون.

وتم تقسيم ١٤٨ طالباً إلى مجموعتين من أجل الدراسة وأُبلغ نصفهم بأنهم تناولوا شراب الفودكا والمياه الغازية وأُبلغ النصف الآخر أنهم شربوا مياه غازية فقط. وشرب الجميع مياه غازية عادية في حقيقة الأمر.

وأُجري البحث في غرفة تشبه الحانة مزودة بزجاجات الفودكا ونادل وزجاجات مياه غازية وكؤوس. وسُكبت المياه الغازية من زجاجات الفودكا مغلقة حتى يبدو أنها حقيقية . واكتمل الخداع بإضافة الليمون الحامض إلى الفودكا المزعومة.

وبعد تناولهم الشراب شاهد الطلاب مجموعة من الصور التي توضح جريمة. وقرأوا أيضاً ملخصاً عن جريمة يحتوي على معلومات خاطئة. وقالت سيما اصفي وجدنا أن الأشخاص الذين اعتقدوا أنهم مخمورين كانوا أكثر تأثراً بالإيحاء وأقل قدرة على المتابعة بالمقارنة مع هؤلاء الذي يعتقدون أنهم غير مخمورين. لقد تصرف الطلاب الذي تناولوا "الفودكا والمياه الغازية" على أنهم مخمورين حتى إن بعضاً منهم اظهر علامات بدنية على ذلك. وعندما أُبلغ الطلاب بالحقيقة لم يصدق الطلاب غير المخمورين ذلك.

وقالت الباحثة: عندما أُبلغ الطلاب بحقيقة التجربة في نهاية الدراسة شعر كثيرون بالدهشة من أنهم تناولوا مياه غازية عادية وأكدوا أنهم شعروا بأنهم مخمورون في

ذلك الوقت. لقد أظهرت الدراسة أنه "مجرد تفكير المرء في أنه يعاقر الخمر يؤثر على سلوكه".

أما أهمية هذا البحث فهي أنه يوضح أن الذاكرة ليست مجرد حشو بالمعلومات مثل جهاز الكمبيوتر، بل إن الذاكرة هي مجموعة من المعلومات تتضمن كل ما نستخدمه للفهم وتذكر الأحداث في إطار اجتماعي، مثل مشاهدة جريمة.

والآن يمكن أن نخلص إلى النتائج التالية في ضوء الكتاب والسنة الشريفة:

١- قبل كل شيء تذكرني هذه التجربة بحديث عظيم لعن فيه رسول الله شارب الخمر وعاصره وحامله وناظره!! وكنتُ أتساءل ما بال "ناظره" ولماذا لعنه النبي صلى الله عليه وسلم، وهل النظر إلى الخمر محرم؟

بناء على البحث السابق فإن الدماغ ينشط ويتأثر بأي شيء يجري حوله، وبالتالي فإن مجرد التفكير بالخمر يؤثر على سلوك الإنسان ويضعف ذاكرته، فكيف بمن ينظر إلى الخمر؟ لا شك أنه سيتأثر وبالتالي فقد حرَّم رسول الله مجرد النظر إلى الخمر، وفي هذا إعجاز عظيم يدل على حرص النبي على أمته، كيف لا وهو الذي وصفه ربه بصفتين لم يصف بهما إلا نفسه عز وجل، يقول تعالى في حق الحبيب الأعظم: (حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ) [التوبة: ١٢٨].

٢- هناك حديث شريف كان يحيّرني كلما قرأته، وذلك عند الرؤيا أو الحلم، فقد أمرنا النبي إذا رأى أحدنا رؤيا يحبها فليحدث بها، وإذا رأى رؤيا يكرهها فلا يحدث

بها ولا يفكر فيها ويستعيذ بالله فإنها لا تضره. والآن ربما أدركنا الحكمة منذ ذلك. فالبحث السابق يؤكد أن التفكير في شيء يؤثر على الدماغ والذاكرة والسلوك، ولذلك أراد لنا النبي أن نفكر بالأشياء التي نحبها لأنها تدخل السرور علينا وتنشط خلايا دماغنا وتجعلنا أكثر تفاؤلاً وأكثر سعادة.

أما الأشياء التي نكرهها (مثل الأحلام المزعجة والكوابيس) فقد أراد لنا النبي ألا نتذكرها ولا نحدث أحداً بها، وأكد أنها لا تضرنا أبداً! لماذا؟ لأن النبي يريد لنا السعادة ويريد لنا السلوك الحسن وألا نتأثر بالأفكار السيئة، فمجرد التفكير بالرؤيا المزعجة يؤثر على سلوكنا ويضعف الذاكرة ويجعلنا أكثر تشاؤماً، وهذا ما لا يريده لنا النبي الرحيم صلى الله عليه وسلم.

٣- إن نتائج البحث السابق تنطبق على كثير من الأمور ولا تقتصر على الخمر، وهذا يعني أن أي فكرة يعتقد بها الإنسان فإن دماغه يتأثر بها وسوف تؤثر عليه مباشرة. وهنا ربما ندرك الحكمة العلمية من تحريم كثير من الظنّ، ولماذا حرَّم التجسس ولماذا حرَّم الغيبة! يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) [الحجرات: ١٢].

فهذه التصرفات تؤثر على صاحبها قبل غيره، فالإنسان عندما يظن سوءاً بالآخرين فإنه يتأثر بهذا الظنّ، وسوف تنطبع بذاكرته هذه الأفكار السلبية عن الآخرين. أيضاً عندما يتجسس على الآخرين ويطَّلع على عورات الناس فإنه سيرى الكثير من

الأشياء التي يكرهها ويتأثر بها، بل ويظن أن كل الناس (جواسيس) مثله فتجده حذراً في سلوكه يظن بالناس ظن السوء! وعندما يتحدث عن الآخرين بما يكرهون فإنه سيتأثر أيضاً ويعتقد أن الناس يتحدثون عنه بالسوء، فيفقد الثقة بالآخرين.

ولذلك نجد أن الشخص الذي يعاني من عقدة التجسس والتلصص، يصنّفه علماء النفس على أنه مريض، والذي يكثر من الحديث عن الآخرين بغير وجه حق ويكثر من النميمة فإنه يتأثر ويؤدي إلى ضعف الذاكرة لديه، بل هناك أبحاث تؤكد علاقة النميمة بالاكتئاب!

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

—

المراجع

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_3038000/3038184.stm

الضغط النفسي والصبر



هذه دراسة حديثة وجد فيها الباحثون أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان تقصر من عمره وتضعف الخلايا المناعية، ولكن ما هو أفضل علاج؟ لنقرأ....

تؤكد الدراسات الطبية والنفسية الأثر الكبير للضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان على أداء جهازه المناعي، فقد كشفت دراسة نشرت في مجلة Proceedings of the National Academy of Science وأثبت فيها العلماء أن الخلايا المناعية لدى المرأة تتعرض للهرم المبكر إذا كانت تعاني من ضغوطات نفسية عالية.

هذه النتيجة تضيف بعداً جديداً لتأثيرات الضغط النفسي التي كانت تنحصر سابقاً في التأثيرات الفيزيولوجية، طالما أن هناك تأثيراً واضحاً على الجهاز المناعي الداخلي للجسم. وقد ركزت الدراسة على التيلوميرز Telomeres الموجودة في المورثات لخلايا مناعية محددة لدى ٥٨ امرأة تتراوح أعمارهن مابين ٢٠-٥٠ سنة. ويقوم التيلوميرز بتغليف نهايات الكروموزومات والتقليل من إنتاج الخلايا التي تعد مقياساً للعمر، فعندما تصل إلى أصغر قيمة للخلايا تتوقف عن الإنتاج.

وقد خلصت الدراسة إلى أن التيلوميرات في الخلايا عند النساء المعرضات للانفعال أو الشد النفسي قلَّت نسبة الحياة عندهن ١٠ سنوات عن اللواتي لا يتعرضن لتلك الضغوطات. فالضغط النفسي المزمن يقصر من عمر خلايا الجسم، وأهمها الخلايا المناعية، كما تقول الباحثة إليسا إيبيا من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو. وذكر الباحثون أن الآلية الحقيقية التي تربط بين العقل والخلايا مازالت مجهولة، وسيستمر الباحثون في العمل لمعرفة ما إذا كان هناك أنواع أخرى من الخلايا قد تتأثر بالشد النفسي.

الضغط النفسي والنوبة القلبية

قدمت دراسة جديدة دليلاً علمياً يؤيد أن الشدة النفسية العاطفية والجسدية الشديدتين، يمكن أن تحرضا على حدوث ألم في الصدر والأزمات القلبية لدى العديد من الأشخاص خاصة قليلي الحركة وممن لديهم عوامل الخطورة عالية. وقد راجع الباحثون دراسات عدة نشرت حول هذا الموضوع ووجدوا إثباتاً على أن الجهد الفيزيائي والشدة العاطفية والغضب والانفعال الشديد، كلها تحرض على ظهور تلك الأعراض مضافاً إليها توقف القلب المفاجئ لدى من ترتفع لديهم نسبة عوامل الخطورة. وقد تبدأ الأعراض خلال ساعة أو ساعتين من التعرض للانفعال، ويقول الباحثون إنهم بدأوا يفهمون الآليات التي يحدث فيها ذلك التحريض.

يضع الباحثون في هذه الدراسة التي نشرت في مجلة Psychosomatic Medicine تعريفاً للعامل المحرض على أنه عامل خارجي، ربما حالة نفسية، أو انفعال ما، قد ينجم عنه تبدلات تقود مباشرة إلى أزمة قلبية وغيرها. وتضمنت الدراسة مراجعة واسعة للعديد من الدراسات التي سبق ونشرت خلال الأعوام مابين ١٩٧٠ و ٢٠٠٤ حول المحرضات السلوكية والعاطفية، وأثبتت وجود حالات عديدة من الأمراض الواردة أعلاه تالية للكوارث الطبيعية والحروب والمناسبات الرياضية.

العوامل المحرضة الأخرى التي قد ترتبط بحدوث ألم صدري مفاجئ قد تشمل النشاط الجنسي، الإفراط في شرب الكحول، اضطرابات النوم، تناول وجبة دسمة، إلا أنها جميعها تحتاج إلى دراسات أوسع لإثباتها.

الضغط النفسي وسرطان الجلد

وجد الباحثون في دراسة أجريت على الحيوان، وتم نشر نتائجها في مجلة Journal of American Academy of Dermatology. أن تعرض الفئران للضغط النفسي، والأشعة فوق البنفسجية معاً، يؤدي لحدوث سرطان في الجلد، خلال نصف المدة الزمنية، التي يحدث بها، عند أولئك المعرضين للأشعة وحدها.

ويشير الباحثون إلى أنه في حال أظهرت دراسات إضافية نفس التأثيرات على الإنسان، أن برامج تقليل الشدة النفسية، مثل اليوغا، وتمارين التأمل، قد تساعد الأشخاص المعرضين لخطورة الإصابة بسرطان الجلد في الوقاية منها. وتساعد برامج تقليل الضغط النفسي العديد من الناس، ولكنها قد تكون أكثر أهمية لغيرهم ممن تكون نسبة خطورة الإصابة بسرطان الجلد لديهم أعلى، بحسب ما قاله فرانسيسكو توسك، الأستاذ المساعد في قسم أمراض الجلد، في مؤسسات جون هوبكنز الطبية.

وأجريت الدراسة على ٤٠ فأراً، وظهرت الإصابة الأولى بالورم، في أحد الفئران المعرضين للشدة النفسية، والأشعة فوق البنفسجية، خلال ثمانية أسابيع فقط، أما الفئران المعرضة للأشعة فقط لم تصب بالورم إلا بعد مرور ١٣ أسبوعا على الأقل. وبعد مرور ٢١ أسبوعا على التعرض للعوامل المضرة، أصيب ١٤ فأر من بين ٤٠ بسرطان في الجلد، مقارنة مع اثنين من الفئران، غير المعرضة للشدة النفسية.

معظم سرطانات الجلد كانت من نوع الأورام الشائكة الخلايا، وهو نوع من الأورام الخبيثة غير الصباغية، ذات الاستعداد الكبير للانتشار إلى أقسام أخرى من الجسم. ويقول الباحثون، أنهم بصدد القيام باختبارات إضافية، لتقرير مدى تأثير التعرض للشدة النفسية، على تطور سرطانات الجلد لدى الإنسان.

وقال الدكتور توسك إن هناك دلائل كثيرة على وجود تأثيرات سلبية للضغط النفسي المزمن على جهازنا المناعي وأقسام أخرى من جسدنا، لكن للمساعدة على إيجاد استراتيجيات علاجية جيدة نحن بحاجة لفهم أفضل للآليات التي تؤثر فيها الشدة النفسية على حدوث تلك الأورام السرطانية.

الضغط النفسي وارتفاع الكولسترول

نشرت مؤخراً دراسة بيَّنت الصلة بين تغير نسبة الكولسترول في الدم، ومدى تأثر الفرد بالشدة النفسية، وطريقة تعامله معها .إذا تعرض شخص ما لضغط نفسي، واستسلم لتأثيرات الشدة عليه، فإن مستوى الكولسترول يتدهور ليزداد سوءاً خلال السنوات القليلة التالية، بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يتعرضوا لهذا النوع من الشدة.

الدراسة التي أشرف عليها أندرو ستبتو، من جامعة لندن، شملت ٢٠٠ شخص من الجنسين في المرحلة المتوسطة من العمر، ولم يسبق لأحدهم أن تعرض لمشاكل قلبية أو ارتفاع في ضغط الدم. وتم أخذ عينات من دم كل منهم، مع تقييم مستوى الشدة النفسية لدى كل فرد. ومن بعدها تم تعريضهم لاختبارين نفسيين مختلفين،

قيس بعدهما مباشرة مقدار الكولسترول في الدم، فظهرت زيادة عن المستوى الطبيعي له.

وعند تكرار المعايرة بعد ثلاث سنوات، كانت النتيجة معها أن ظهر نفس مستوى الارتفاع في الكولسترول لدى الجنسين بصورة متساوية، مع مراعاة بعض العوامل، مثل مؤشر حجم كتلة الجسم والتدخين والعلاج الهرموني وتناول الكحول.

يقول الباحث ستبتو في دراسته التي نشرت في العدد الاخير من مجلة Health Psychology إن تجاوب الكولسترول مع مستوى الشدة النفسية مخبرياً يعكس على الأغلب كيفية تفاعل الأشخاص مع التحديات التي يواجهونها في كل يوم. لذا كلما كان تفاعل الكولسترول للشدة أكبر تزداد الاستجابة للانفعالات النفسية اليومية. وتراكم هذه الاستجابات مع انفعالات الحياة المستمرة يؤدي إلى زيادة في نسبة الكولسترول أو الدهون عموما في السنوات الثلاث التالية.

وقال: لابد لنا أن نعرف أن تفاعل الشخص مع الجهد أو الشدة النفسية هو أحد الآليات التي قد ترفع من مستوى الكولسترول في الدم. وإتضح أن للشدة النفسية أشكالاً عديدة، منها التعايش مع مرض مزمن، التقدم إلى وظيفة أو امتحان، التعافي من خسارة مالية، حساب المصروف اليومي، ويمكن أن تزداد تأثيراتها مع الزمن، علما أن تفاعل الأشخاص مع هذه الحالة يختلف من فرد لآخر.

وهكذا فإن العديد من الدراسات جميعها تؤكد على خطورة الضغوط النفسية وعدم علاجها والاستسلام لها، ومن هنا ربما ندرك لماذا كانت الآيات التي تتحدث عن

الصبر كثيرة في القرآن الكريم، وسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم هو الصابر الأول، وهو القدرة لنا في الصبر وعلاج الضغط النفسي.



ماذا عن المؤمن؟

المؤمن هو أبعد الناس عن الضغط النفسي، لماذا؟ لأن الله تعالى زوده بعلاج قوي ألا وهو الصبر، يقول تبارك وتعالى: (وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) [آل عمران: ١٨٦]. فالملحد ينظر إلى الدنيا على أنها نهاية كل شيء، فلا حياة بعد الموت، وهذا ما يزيد من معاناته ويضاعف الضغوط النفسية التي يتعرض لها، لأنه لا يجد حلاً لمشاكله وهمومه.

بينما المؤمن نراه يصبر ابتغاء وجه الله، فهو يصبر ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة، فتجده وهو في أشد حالات الضغط النفسي سعيداً راضياً بقضاء الله وقدره، ولذلك قال حبيبنا صلى الله عليه وسلم: (عجبت لحال المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له).

ومن هنا ندرك أهمية الإيمان بالله تعالى، فقد توصل باحثون بريطانيون إلى أن الإيمان بالله يخفف من الشعور بالألم. وذكرت صحيفة دايلي مايل البريطانية أن أكاديميين في مركز أكسفورد للعلوم الذهنية في بريطانيا أجروا اختبارات على ١٢ كاثوليكياً و١٢ ملحداً لفحص تعاملهم مع الألم عبر تعريضهم للصدمات الكهربائية. وتبين أن الكاثوليكيين استطاعوا إعاقة الكثير من الألم الذي تسببت به الصدمات الكهربائية وكانوا قادرين على تنشيط جزء من الدماغ متعلق بالتحكم بالألم.

واكتشف الباحثون عبر مراقبتهم للجزء الأيمن من الدماغ أن الآليات العصبية المتعلقة بالتحكم بالألم كانت ناشطة. أما الملحدون فلم تشهد أدمغتهم أي نشاط يتعلق بالتحكم بمستويات الألم التي بقيت كما هي طوال فترة الاختبار.

فتأملوا كيف أن الإيمان بالله يمنح الإنسان الصبر والقدرة على التحمل، ولكن وللأسف معظم التجارب تجري على أناس غير مسلمين، ولكن لا بأس من التعريف بها، لأن الإسلام دين قوي جداً، وإذا كان المؤمن بالله من ديانات أخرى يستفيد من إيمانه فكيف بالمسلم الذي يتبع الدين الحق؟ لابد أن يكون تأثير الإيمان أقوى بمئة

مرة، وكم تمنيت من علمائنا وأطبائنا أن يقوموا بتجارب مشابهة للتجارب التي يقوم بها الغرب، ولكن على أناس مسلمين!

وانظروا معي كيف أمرنا الله بالصبر وأكد لنا أنه معنا إذا صبرنا، يقول تعالى: (وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) [الأنفال: ٤٦]. فهل هناك أجمل من أن يكون الله معك في كل لحظة؟ أليس هذا الشعور كافياً لعلاج أي ضغط نفسي مهما كان نوعه؟

وتأملوا معي هذا النص الرائع الذي يمنح المؤمن القوة والقدرة على علاج أكبر الضغوط النفسية مهما كان نوعها، مادامت النتيجة ستكون الجنة ورضا الله، يقول تعالى: (وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ * جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ) [الرعد: ٢٢-٢٤].

المراجع

http://arabic.cnn.com/2004/scitech/10/13/dates.healthy/index.html

http://arabic.cnn.com/2005/scitech/5/2/stress.heart/index.html

http://arabic.cnn.com/2004/scitech/12/13/skin.cancer/index.html

http://arabic.cnn.com/2005/scitech/12/10/stress.cholestrol/index.html

المدة المثالية للرضاعة الطبيعية



ما هي المدة المثالية لرضاعة الطفل حتى يحصل على التغذية الكاملة ويتمتع بذكاء عال ومناعة قوية؟ وهل تتفق هذه المدة مع ما جاء في كتاب الله تعالى؟....

تقول مديرة المنظمة مارغريت تشان بمناسبة الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية "إن أفضل السبل للوقاية من سوء التغذية ووفيات الرضع وصغار الأطفال هو ضمان البدء بإرضاعهم طبيعيا أثناء الساعة الأولى من ميلادهم".



وتؤكد الدراسات أن هذين العامين ضروريين جداً من حياة أي طفل، لزيادة فعالية النظام المناعي لديه ومقاومة مختلف الأمراض، وكذلك لمنحه المزيد من القدرات على الإبداع والذكاء، وفوائد كثيرة جداً للرضاعة الطبيعية وبالتحديد لمدة عامين كاملين.

وركزت المديرة في كلمتها بمناسبة فعاليات الأسبوع المتواصلة من الأول إلى السابع من أغسطس/آب ٢٠٠٩ على ضرورة "الاقتصار على تلك الرضاعة بدون إضافة أية أطعمة أو سوائل أخرى، حتى وإن كانت ماء، وذلك حتى بلوغ الأطفال ستة أشهر، ثم مواصلة إرضاعهم طبيعياً مع إعطائهم أغذية مكملة حتى بلوغهم عامين من العمر على الأقل".

وهنا نتذكر النصيحة الإلهية التي سبقت منظمة الصحة وغيرها من الأطباء عندما قال تعالى: (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ) [البقرة: ٢٣٣]. وتأملوا معي كيف أن الله تعالى لم يقل (حَوْلَيْنِ) فقط بل قال: (حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ) لزيادة التأكيد على الالتزام بعامين كاملين.

ونقول: هذه رسالة جديدة لكل من يشك بنبوّة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، فمن أن علم النبي الكريم – وهو الذي عاش في القرن السابع الميلادي – بالمدة المثالية للإرضاع كما قررتها منظمة الصحة العالمية في القرن الحادي والعشرين؟!

المراجع

http://www.who.int/features/qa/21/en/index.html

http://aljazeera.net/NR/exeres/CE6B2185-EA9E-44D7-B971-424FA8583E2C.htm

المودة والرحمة بين الزوجين

لعلاج الأمراض!



هناك العديد من الطرق للشفاء، ولكن هل تعلمون أن السعادة الزوجية والاستقرار العاطفي يمكن أن يكون وسيلة فعالة لعلاج الأمراض وزيادة مناعة الجسم؟!!...

جاء في كتاب الله قبل أربعة عشر قرناً قوله تعالى: (وَمِنْ آَيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [الروم: ٢١]. إنها آية عظيمة لا نزال نكتشف أسرارها يوماً بعد يوم. فالذي يتأمل هذه الآية يدرك أهمية العطف والرحمة والمودة بين الزوجين، ويدرك أيضاً أن الله وضع لنا طريقاً للنجاح والشفاء والسعادة في حياتنا الزوجية، وهو أن نسلك طريق المودة والرحمة.

ولكن وللأسف ابتعدنا كثيراً عن هذا الطريق فبدأت المشاكل بالظهور وبخاصة ظاهرة الطلاق التي انتشرت كالنار في الهشيم! وهناك العنف المنزلي وهناك ظاهرة التفكك الأسري، وهناك ملايين الأزواج لا يحسون بالسعادة مع أزواجهم، لماذا؟

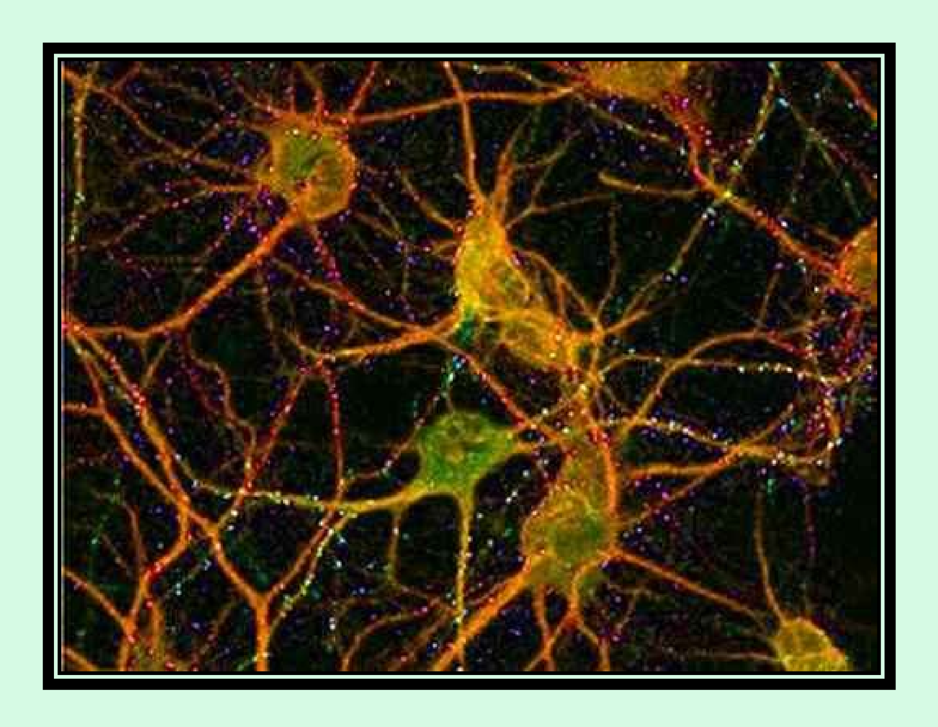
الجواب نجده في الآية السابقة، وقد لخصه الله لنا بكلمتين: (مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)، فطالما بقيت المودة والتعاطف والتراحم بين الزوجين كانت الحياة سعيدة وهادئة، وبمجرد غاب هذين "المؤشرين" عن المنزل اختفت السعادة وانقلبت الحياة إلى جحيم لا يُطاق.

ولكن الجديد الذي كشفت عنه الدراسات العلمية أن الشجار العائلي هو سبب واضح لضعف المناعة، وأن آثار هذا الشجار لا تنعكس فقط على الراحة النفسية، وإنما تؤدي إلى هشاشة المناعة لدى الأشخاص الذين يعانون منه. وقد أثبت ذلك دراسة واختبارات أجراها خبراء من الولايات المتحدة مؤخراً (حسب وكالة الأنباء الألمانية) فقد جاء على موقعهم ما يلي:

توصلت مجموعة من الخبراء الأمريكيين إلى نتيجة مفادها بأن مناعة الإنسان تتأثر سلبا في حال نشوب الخلافات العائلية. هذه هي نتيجة دراسة أُجريت على ٤٢ عائلة تنشب فيها خلافات زوجية.

في الوقت ذاته أكد الباحثون بأن الشجار العائلي وعدم الوفاق بين الزوجين يؤدي في غالب الأحيان إلى تردي الوضع الصحي للعائلة. وينطبق هذا الأمر بشكل خاص على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية.

وكان بعض الباحثين السويديين قد أثبتوا أن الخلافات العائلية تؤدي في معظم الحالات إلى نوبات قلبية مضاعفة لدى أولئك الذين يعانون أصلاً من أمراض قلبية! كذلك بينت الدراسات أن ضغط العمل قد لا يؤدي إلى المضاعفات التي قد يؤدي إليها الشجار العائلي.



صورة لخلايا عصبية في دماغ الإنسان وهي التي تخزن البرامج اللازمة لإعطاء الأوامر للنظام المناعي ليقوم بأداء مهامه، ولم يتعرف الخبراء حتى هذه الأيام على كيفية تأثير الضغط النفسي على النظام المناعي للجسم بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل عائلية. لكن من المتوقع أن حركة الأعصاب غير الاعتيادية تلعب دوراً هاماً في إضعاف جهاز المناعة لديهم. وبما أن المناعة على علاقة في شفاء أنسجة الأوعية التالفة لدى الإنسان. وقد أثبت الباحثون أن اختفاء الرحمة بين الزوجين سبب رئيسي للإصابة بالأمراض وبخاصة الأمراض المزمنة!

قامت الدكتورة جانيس كييكولت-غلازر وزملاؤها، من القسم النفسي والجراحة الداخلية في جامعة كولومبس في مدينة أوهايو، بإجراء فحوصات على شفاء الجروح لدى الأزواج الذين يعانون من خلافات عائلية. وفي هذا الإطار قام الأطباء بوضع أجهزة قياس تحت إبط الأشخاص الذين سيتم إجراء البحوث حولهم. وكانت إحدى الممرضات تأخذ عينات من الدم قبل الجرح وبعده. وكان الخبراء يقومون بطرح

أسئلة معينة على المعني فحصهم، إلى جانب إجراء اختبارات نفسية معينة، إضافة إلى الطلب من الأزواج النقاش حول مواضيع محددة، وكانت نتائج هذه الاختبارات تبين كيفية تعامل الزوجين مع بعضهما البعض، إضافة إلى تقييم العلاقة الزوجية بناء على هذه النتائج.

وقد أظهرت النتائج بأن أكثر من ثلث الأزواج الذين تم إخضاعهم للفحص يعيشون حالة عداء فيما بينهم. إذ قام هؤلاء بالتعبير عن غضبهم بكلمات نابية أثناء النقاشات في المواضيع المحددة. كما قاموا بحركات غير مألوفة في الحياة اليومية للزوجين مع اتهامات غريبة. وكان الأزواج الموضوعين تحت الاختبار لا يرغبون بالإصغاء لبعضهم أثناء الشجار. وقد أثبتت الدراسة بأن فترة شفاء الجروح لدى الأزواج الذين يتعاركون فيما بينهم تطول أكثر منها لدى الأزواج الذين تسود حياة الفرح والسعادة بينهم.

نتائج هذه الدراسة

إننا كمسلمين أكرمنا الله بنعمة الإيمان نفرح بأن الله تعالى قد أوصانا بالنساء وكذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول تعالى: (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا) [النساء: ١٩]. والنبي يقول: (استوصوا بالنساء خيراً) [رواه البخاري]. فهذه هي عظمة الإسلام، أنه جاء بالنفع والخير والشفاء لنا.

وإذا بحثنا في أقوال علماء النفس ودراسات البرمجة اللغوية العصبية نجد نصائحهم للزوجين ومن أهمها أنك إذا كنتَ تشتكي من مشاكل زوجية في منزلك فحاول أن تقنع نفسك بأن زوجتك مثالية وفتش عن الأشياء الجميلة فيها، وحاول أن تبحث عن الأشياء التي تجذبك إليها، وأن تتذكر أن كل امرأة لديها الكثير من الأشياء الجميلة ولكن يجب أن تبحث وتنظر وترى الوجه المشرق، وعندها سيختفي الوجه المظلم!

أحبتي هذه النصائح صدرت عن علماء نفس تخصصوا في علاج المشاكل الزوجية، وهناك آلاف الكتب قد أُلّفت حول هذا الموضوع، ولكن القرآن لخص لنا كل ذلك بسطر واحد، لنتأمل ونتعمق في هذه الكلمات الإلهية الرائعة، والتي أنصح أي واحد يعاني من مشكلة عائلية أن يردد هذه الكلمات: (فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا).

المراجع

http://www.dw-world.de/dw/article/0,2144,1813459,00.html

النميمة والاكتئاب



في آية عظيمة اجتمعت أوامر جاءت لوقاية الشباب من مرض الاكتئاب والإحباط وغيره من الاضطرابات النفسية، لنقرأ ما كشفه العلماء حديثاً....

إن الله تبارك وتعالى أمرنا أن نتجنب الظن السيء والنميمة والغيبة والتجسس وغير ذلك من العادات القبيحة، يقول تبارك وتعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) [الحجرات: ١٢]، إنها آية عظيمة شبه الله فيها من يتكلم على غيره بكلام يكرهه فكأنما أكل لحمه وهو ميت!

والهدف من هذا التشبيه أن ينفِّرنا من هذه العادة السيئة، لأن الله تعالى يريد لنا الحياة السعيدة. ولكن ما كشفت عنه الأبحاث مؤخراً تؤكد صدق ما جاء في القرآن الكريم. فقد ثبُت علمياً أن الإكثار من الظن بالآخرين وبخاصة المقربين مثل ظن الزوج بالزوجة أو العكس، إنما يؤدي إلى الكثير من الوساوس التي تصبح مزمنة يصعب التخلص منها.

كما كشفت دراسة جديدة قام بها باحثون في جامعة فلوريدا الأمريكية أن نشر الإشاعات، والنميمة الاجتماعية، قد لا يؤذيان طلاب المدارس المراهقين جسدياً إلا أنهما يؤديان إلى نتائج ضارة على صحتهم النفسية، و قد تمتد معهم لفترة طويلة من حياتهم من المحتمل أن تصل إلى مرحلة الشباب.

وأثبتت دراسات أخرى أن كثرة الكلام والثرثرة وحب التجسس ومراقبة الآخرين، يؤدي مع الزمن إلى ضعف الذاكرة ويؤثر على نظام عمل القلب، حتى إن الدماغ يتأثر بما يسميه العلماء "عقدة التجسس" والتي يعاني منها كثيرون اليوم.

وأثبتت الدراسة أن هناك صلة بين ما يصفه الباحثون بظاهرة "الوقوع ضحية العلاقات الاجتماعية" أثناء مرحلة المراهقة، وبين حدوث الكآبة والقلق في المرحلة الأولى من الشباب. ويلجأ بعض الأشخاص إلى تشويه المكانة الاجتماعية للفرد وعلاقاته الاجتماعية، وذلك بحجزه، أو منعه من الاندماج في النشاطات الاجتماعية، ونشر الإشاعات عنه هذا ما يتسبب في تزايد حالات الكآبة والقلق لدى بعض الشباب.

إن مرض الوسواس القهري انتشر كثيراً في هذا العصر بسبب التطورات التكنولوجية الرهيبة والمتسارعة، حيث نجد أن بعض الناس لا يستوعبون هذا التطور التقني فيصابون بنوع من أنواع الوسوسة، ونقول كمسلمين إن مصدر هذه الوساوس هو الشيطان الذي تهمله الأبحاث العلمية.

فالعلماء اليوم يتحدثون عن كل شيء باستثناء الشيطان! هذا المخلوق الذي هو ضعيف جداً ولكن تأثيره قوي على من غفل عن كتاب الله تعالى. والقرآن علمنا كيف نتقي شر هذا الشيطان ووسوسته بكلمات قليلة ولكنها كالقنبلة على الشيطان.

يقول تعالى يأمر حبيبه محمداً صلى الله عليه وسلم أن يستعيذ بالله من وساوس الشيطان: (وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ * وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ) [المؤمنون: ٩٧-٩٨]. فهل تردِّد هذه الآيات كل يوم عزيزي القارئ؟ وهل تدرك أهمية هذا السلاح في مواجهة أمراض العصر؟

إن المؤمن هو الأكثر سعادة في هذه الحياة، على عكس ما يروج الملحدون له، لأن التعاليم القرآنية جميعها تهدف إلى إسعاد المؤمن الذي رضي بالله تعالى رباً

وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً، فهذه هي السعادة الحقيقية.

من هنا ندرك أهمية التعاليم القرآنية في الوقاية من الاكتئاب والإحباط وغيرها من الاضطرابات النفسية، ونقول لكل من لا تعجبه تعاليم هذا القرآن أو يعتبر أن القرآن لا يتماشى مع روح العصر والتطور: أليس ما يكشفه علماء النفس اليوم هو نفس ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرناً؟!

ـــ

أهمية السلوك الإيجابي

في حياة المؤمن



لو تأملنا تعاليم القرآن والأوامر والنواهي نلاحظ أنها مليئة بالسلوك الإيجابي، ولذلك فإن المؤمن أكثر الناس سعادة في حياته، وهذا ما أثبته العلماء أخيراً ....

في مقالة نشرها موقع بي بي سي وجد الباحثون بجامعة تكساس أن السلوك الإيجابي يؤجل مراحل الشيخوخة. وأضاف الباحثون أن الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة بنظرة يملؤها الأمل تقل عندهم ظهور علامات الهرَم مقارنة بالمتشائمين. وقال الباحثون إن نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة "سيكولوجي أند إدجينج"، تشير إلى أن العوامل النفسية بالإضافة إلى الجينات والصحة البدنية، تلعب مجتمعة دوراً في تحديد مدى سرعة بلوغ سنّ الشيخوخة.

وأجرى فريق البحث بجامعة تكساس تجارب على ١٥٥٨ من كبار السن لبحث ما إذا كانت هناك علاقة بين الأحاسيس الإيجابية وبداية مرحلة الوهن. وفي بداية الدراسة قبل سبع سنوات كان جميع المتطوعين للمشاركة في الدراسة في صحة جيدة.

وقام الباحثون بقياس تطور أعراض الشيخوخة عند المشاركين من خلال قياس فقدانهم للوزن والجهد وسرعة السير وقوة قبضتهم. وتوصل الباحثون إلى أن المشاركين الذين يحملون رؤية إيجابية للحياة كانوا أقل عرضة لأعراض الوهن من غيرهم. وأكد الباحثون على الحاجة لإجراء مزيد من الأبحاث لتوضيح السبب في هذه العلاقة.

غير أن الباحثين تكهنوا بأن المشاعر الإيجابية قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة عن طريق تغيير التوازن الكيميائي في الجسم. وربما كان السبب في هذه الصلة هو أن التوجه المتفائل يساعد في تعزيز صحة الإنسان من خلال ترجيح نجاح هؤلاء الأشخاص في الحياة.

وهنا أود أن أتذكر معكم قوله تعالى: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [يونس: ٥٨]. فهذه الآية تخبرنا بأن المؤمن يفرح برحمة الله تعالى، هذا الفرح هو نوع من أنواع السلوك الإيجابي وهو نوع من أنواع التفاؤل الذي يمنح المؤمن السعادة وطول العمر ويزيد من مناعة جسده ضد الأمراض.

يقول الدكتور جلين أوستير رئيس فريق البحث: أعتقد أن هناك علاقة بين العقل والجسم حيث أن أفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا تؤثر على الوظائف البدنية وعلى الصحة بشكل عام، إما عن طريق آليات مباشرة مثل وظائف جهاز المناعة، أو عن طريق آليات غير مباشرة مثل شبكات الدعم الاجتماعية.

وقد أشارت دراسة أخرى نشرت في المجلة نفسها إلى أن التوجه العقلي قد يؤثر في الأداء البدني. وفي هذه الدراسة طلب فريق البحث بجامعة نورث كارولاينا من ١٥٣ شخصا من مختلف الأعمار إجراء اختبارات على الذاكرة بعد أن سمعوا كلمات إيجابية وسلبية.

وتضمنت العبارات السلبية الاضطراب والعته والخرف، أما العبارات الإيجابية فتضمنت الإنجاز والنشاط والتميز. وأظهرت النتائج أن أداء الذاكرة عند المشاركين في الدراسة من البالغين كان ضعيفا بعد أن تعرضوا لعبارات سلبية.

وعلى النقيض كان هناك اختلاف كبير في أداء الذاكرة بين الشباب والبالغين الذين تعرضوا لعبارات إيجابية. وقال الباحثون إنه دراستهم تشير إلى أنه إذا تم التعامل مع كبار السن على أنهم أعضاء فاعلون في المجتمع فإنهم سيكونون كذلك. وقال

توماس هيس رئيس الفريق العلمي: قد تكون هناك أسباب اجتماعية ذات تأثير قوي على أداء ذاكرة البالغين.

وهنا نتذكر حديثاً نبوياً رائعاً ومليئاً بالتعاليم الإيجابية، يقول صلى الله عليه وسلم: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير). فهذا يحرِّض المؤمن على أن يكون قوياً ليس في جسده فقط بل في إيمانه وثقافته وأخلاقه وصبره.

والصبر هو سلوك إيجابي عظيم لم يدرك العلماء أهميته إلا حديثاً، ولكن الله تعالى جعل جزاء الصبر دخول الجنة بغير حساب، وانظروا معي إلى هذا الوعد الإلهي الرائع: (إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) [الزمر: ١٠].

كذلك فإن القرآن يخبرنا بأن المؤمن لا يحزن أبداً لأن الحزن سلوك سلبي، ولو تأملنا كلمة (تحزن) في القرآن وجدناها مسبوقة بكلمة (لا) دائماً، وهذا يدل على أن المؤمن لا يحزن.

وانظروا معي إلى هذه الكلمات النبوية التي جاءت في أصعب الظروف التي مر بها النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم وهو في الغار، يقول تعالى: (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) [التوبة: ٤٠].

انظروا كيف علَّم النبي سيدنا أبا بكر رضي الله عنه ألا يحزن، والله إن هذا الكلام لا يصدر إلا من نبي صادق يعلم أنه مرسل من خالق الكون سبحانه وتعالى.

وقد عثر فريق من العلماء على دليل يثبت ما للتفاؤل من محاسن على حياة المرء. فقد توصل فريق من علماء النفس الأمريكيين إلى أن الأشخاص المنشرحي البال المتفائلين في نظرتهم إلى التقدم في السن، يعيشون لمدة أطول من أقرانهم الذين يستبد القلق بهم.

الآن تأملوا معي هذه الآية، يقول تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران: ١٣٩]. إنها آية تحث المؤمن على السلوك الإيجابي في عدم الوهن وعدم الحزن، ويقول العلماء إن إحساس الإنسان بالوهن يضعف من جهاز المناعة لديه، كذلك شعور الإنسان بالحزن الدائم يسبب له الاضطرابات النفسية المختلفة.

وجاء في بحث أنجزه الفريق التابع لجامعة ييل في ولاية كونيكتيكات، أن الأشخاص الذين يتملكهم الخوف من الشيخوخة تظهر عليهم أعراض التقدم في السن بسرعة اكبر. ويضيف العلماء في البحث الذين نشروه في مجلة (بيرسوناليتي أند سوشيال سايكولوجي) إن من يتقبلون الأمر برحابة صدر يمكن أن يعيشوا سنوات أطول ممن يحاولون الكف عن التدخين أو يمارسون التمارين الرياضية.

إن المؤمن لا يخشى الشيخوخة، بل يحب لقاء الله، ولذلك قال تعالى: (مَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) [العنكبوت: ٥]. والمؤمن يكون سعيداً لحظة الموت فلا يخاف ولا يحزن، يقول تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا

تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) [فصلت: ٣٠]. وتأملوا كم تحوي هذه الآيات من رسائل إيجابية للمؤمن تجعله يعيش فرحاً سعيداً، فلا يحزن ولا يخاف وبالتالي إن هذه الآيات تعالج القلق حيث تفشل وسائل علم النفس!

وقد تبين للباحثين الأمريكيين أن من لا يخيفهم تقدم قطار الحياة يعيشون في المتوسط سبع سنين ونصف أكثر من أولئك الذين يقضون وقتهم حسرة على ما مضى من أيامهم. كما أعرب الفريق الذي تقوده الدكتورة ريبيكا ليفي، عن اعتقادهم بأن التعامل السلبي مع عملية الشيخوخة يكون له تأثير مباشر على التشبث بالحياة.

وقال العلماء إن إيجابيات القبول بقانون الشيخوخة أكبر بكثير من العمليات ذات الطابع الفيزيولوجي كخفض ضغط الدم والكوليسترول الذين يعتقد أنهم يمنحان فرص حياة تبلغ أقصى درجاتها أربع سنوات إضافية.

وهذا يعني أن العامل النفسي أهم بكثير من العامل الفيزيولوجي، بمعنى آخر فإن التعاليم الإيجابية التي يتلقاها الإنسان ويمارسها لها أثر كبير على سعادته وطول عمره أكثر من تأثير الدواء والعناية الطبية! ولذلك فإن القرآن مليء بالتعاليم الإيجابية والتي لا يتسع لها هذا البحث، ولكن كمثال على ذلك نتأمل قوله تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [الزمر: ٥٣]. إنها آية مفعمة بالرحمة، ومليئة

بالتفاؤل وعدم اليأس، وهذا يذكرني بقصة سيدنا يعقوب بعدما فقد ابنيه يوسف وأخاه، فلم ييأس من رحمة الله، وانظروا كيف خاطب أبناءه: (يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧]. انظروا كيف اعتبر القرآن أن اليأس هو كفر بالله تعالى!! لماذا ليعطينا رسالة قوية بأن اليأس من رحمة الله محرم في الإسلام، وهذا ما مارسه المسلمون الأوائل فمنحهم القوة وفتحوا به الدنيا!

كما أن تأثير التعامل الإيجابي مع التقدم في السن يكون أوضح من عوامل أخرى كالحفاظ على خفة الوزن والامتناع عن التدخين وممارسة التمارين الرياضية- وهي عوامل يسود الاعتقاد بأنها يمكن أن تضيف في أقصى الأحوال ثلاث سنوات إلى حياة المرء.

وقد بنى الباحثون خلاصتهم على بحث شمل ٦٦٠ متطوعاً تتراوح أعمارهم بين خمسين عاماً فما فوق. وقد قورنت معدلات الوفاة عند من شملهم البحث بكيفية إجابتهم على استطلاع للرأي أجري قبل ٣٢ عاما. فقد سئل المستجوبون عن موافقتهم أو اعتراضهم على مجموعة من المقولات من قبيل "بقدر ما تصبح كبيراً في السن بقدر ما تصبح عديم الفائدة". ويقول فريق الدكتورة ليفي إن التشبث الأكيد بالحياة يفسر بشكل جزئي العلاقة بين التفكير الإيجابي وطول العمر.

غير أن هؤلاء الباحثين يشيرون إلى أن هذا ليس السبب الوحيد لذلك، فبرأيهم يلعب الإجهاد دوراً آخر في التأثير على القلب. وكان بحث سابق قد أظهر أن قلوب وشرايين المتشائمين من التقدم في السنّ لا تستجيب بشكل جيد للإجهاد والضغط.

ويقول الباحثون إنه من المحتمل أن التشبع بمواقف المجتمع السلبية من الشيخوخة قد يكون لها تأثير على المرء وفيه من دون أن يعلم بذلك. ويؤكد العلماء إن دراستهم تحمل رسالتين، أولاهما محبطة ومفادها أن النظرة السلبية للذات تقلل من احتمالات الحياة، والأخرى مشجّعة، وفحواها أن النظرة الإيجابية للذات يمكن أن تطيل العمر. ونبه العلماء في الوقت ذاته إلى أن تعامل المجتمعات الغربية بشكل غير إيجابي مع المتقدمين في السنّ يمكن أن يفاقم المشاكل.

ونستطيع أن نستنتج من هذه الدراسات ما يلي:

١- التفاؤل يزيد من مقاومة الجسم للأمراض ويمنح الإنسان السعادة في حياته. وهذا سلوك نبوي رائع، لأن سيدتنا عائشة رضي الله عنها عندما سئلت عن أخلاق النبي قالت، كان خُلُقُه القرآن)، فقد طبق القرآن تطبيقاً كاملاً ولذلك حصل على السعادة الحقيقية، ويجب علينا أن نقتدي به في سلوكنا فتكون أخلاقنا هي القرآن.

وعلى سبيل المثال هناك قاعدة إلهية رائعة للتعامل مع المصاعب والمشاكل اليومية، وحيث يعجز الطب النفسي عن إعطاء الرضا بالواقع نجد القرآن يمنحنا هذا الرضا، يقول تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) [البقرة: ٢١٦]. فلو طبقنا هذه الآية زالت جميع المشاكل والهموم وما تسببه من قلق وخوف، لأن المؤمن يرضا

بقضاء الله ولو كان الظاهر أن فيه الشر والسوء، ولكن الخير قد يكون بعد ذلك، فينتظر المؤمن هذا الخير فيكون قد حقق التفاؤل المطلوب وابتعد عن الحزن، وهذا علاج ناجع للقلق.

٢- التفكير الإيجابي أهم وأكثر فاعلية في علاج الأمراض من العلاج الطبي! بل إن أطباء الدنيا فشلوا في منح الأمل أو السعادة لإنسان أشرف على الموت، ولكن تعاليم القرآن تمنحنا هذه السعادة مهما كانت الظروف. وانظروا معي إلى الحبيب الأعظم صلى الله عليه وسلم وهو على فراش الموت، ماذا فعل؟ هل حزن؟ هل كان يائساً ؟ هل كان قلقاً أو مكتئباً أو خائفاً؟ أبداً.

لقد قالت ابنته فاطمة رضي الله عنها: (واكرباه) فقال لها (لا كرب على أبيك بعد اليوم)!! انظروا إلى هذا التفاؤل، النبي لحظة الموت كان سعيداً وفرحاً بلقاء ربه، فماذا عنا نحن، هل نقتدي بهذا الرسول الرحيم؟

٣- التعامل مع الواقع برضا نفس وقناعة يجعل الإنسان أكثر سعادة، والإنسان الذي يتذمر ولا يرضى بما قسم له من الرزق نجده أكثر تعاسة ويكون نظامه المناعي ضعيفاً. وهذا يفسر لماذا التفكير بالأمراض والخوف والحزن والتفكير السلبي، كل ذلك يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة! فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أكثر الناس تفاؤلاً برحمة الله، وكان يحضّنا على التفاؤل والرضا وكان يقول: (رضيت بالله ربا وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً) فمن قالها كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة!

إن كل ما سبق تلخصه لنا آية عظيمة خاطب بها الله نبيه وليعلمنا كيف نسلك سلوكاً إيجابياً في حياتنا، يقول تعالى: (وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ) [النحل: ١٢٧]. الصبر وعدم الحزن وعدم التذمر والضيق، كل هذا له نتيجة ولكن ما هي؟ هذا ما نجد الجواب عنه في الآية التالية: (إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ) [النحل: ١٢٨]. فهل هناك أجمل من أن يكون الله معك دائماً؟!!

—

المراجع

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_3652000/3652066.stm

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_2159000/2159103.stm

بحث رائع: التعلم أثناء النوم



وهذه مقالة رائعة حول الاستفادة من الوقت أثناء النوم، وذلك في التعلم وبخاصة تثبيت حفظ القرآن، لنقرأ أحدث الاكتشافات العلمية حول هذا الموضوع ....

في كل يوم يكشف العلماء حقائق جديدة عن أسرار النوم، وربما يكون أهم اكتشاف في هذا المجال أن العلماء وجدوا نشاطاً كبيراً للدماغ أثناء النوم، وأنه يمكن للإنسان الاستفادة من وقته وهو نائم في تعلم أشياء جديدة وهذا الأمر ربما يكون مهماً بالنسبة للطلاب والباحثين والمبدعين.

آخر الدراسات حول النوم

يعكف العلماء اليوم في معهد ماكس بلانك بألمانيا على تحرّي الذكريات وطرق تخزينها وآلية عمل الذاكرة. وقد فوجئوا عندما وجدوا أن النوم يمثل معجزة عظيمة في التذكر والتعلم! والنتائج التي نشرت في مجلة (Nature Neuroscience, November 2006) تمثل قفزة في معرفة كيفية التعلم والتذكر لدى الإنسان، حيث وجدوا أن قشرة الدماغ تنشط أثناء النوم!!!

وقد تبين بنتيجة هذه الدراسات أن المعلومات تخزن في منطقة عميقة من الدماغ تدعى hippocampus لفترة قصيرة ثم تتحرك خلال عدة أيام وبخاصة أثناء النوم العميق إلى قشرة الدماغ في منطقة تدعى neocortex لتصبح في مجال الذاكرة الطويلة الأمد. فقد أكد العلماء Thomas Hahn, Mayank Mehta, Bert Sakmann على أهمية النوم في عملية التعلم والتذكر حيث لاحظوا نشاطاً كبيراً للخلايا العصبية أثناء النوم.

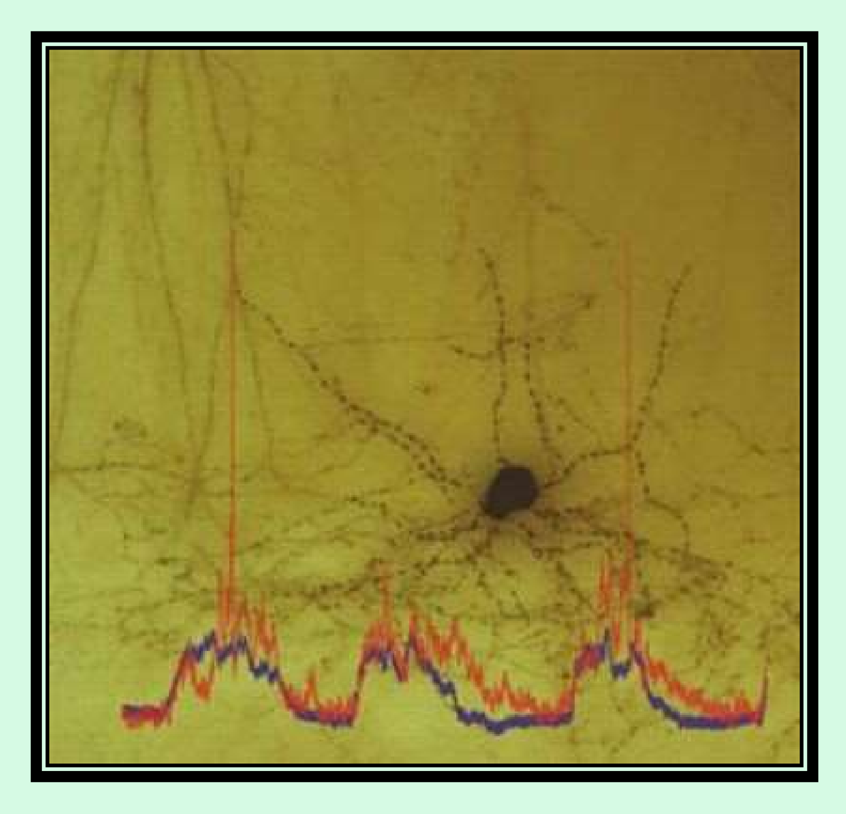


بينت دراسة أمريكية أن النوم العميق يقلل من مشكلة زيادة الوزن وخاصة عند الأطفال. وتقول الدراسة التي أجريت في جامعة إيفانستون في ولاية إلينوي إن كل ساعة نوم إضافية تقلل من مشكلة زيادة الوزن والسمنة. وأكدت إيميلي سنيل، الخبيرة المسؤولة عن الدراسة أن قلة النوم تؤثر على الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالجوع وخاصة عند الأطفال.

النوم مفيد للطلاب من أجل ذاكرة أقوى

لعل أكثر الفئات التي تهمها مثل هذه الدراسة هم الطلاب الذين يعانون ليلة الامتحان من الإحساس بأنهم نسوا المعلومات التي درسوها، ويحتارون بين اختيار النوم أو مزيد من المراجعة، فقد وجد الباحثون أن النوم يساعد بصورة كبيرة على حدوث

التغيرات المطلوبة مخياً في اتصال الخلايا العصبية والمخ، ولهذه الاتصالات دور أساسي في قدرة المخ على التحكم في السلوك والتعلم والذاكرة.



صورة كهربائية إحدى الخلايا العصبية في منطقة من الدماغ مسؤولة عن تخزين الذاكرة تدعى hippocampus ويبين المنحني الأحمر النشاط الكهربائي في هذه المنطقة، أما المنحني الأزرق فهو النشاط الكهربائي في قشرة الدماغ حلال نفس اللحظة. وتؤكد الدراسات في هذا المجال أن المعلومات الجديدة التي يحصل عليها الإنسان يتم في البداية تخزينها في جزء من الدماغ يطلق عليه اسم "هيبو كامبوس" Hippocambus. وفي نهاية اليوم، لا يقوم الدماغ بحذف هذه المعلومات ونسيانها، بل أنه يتم استدعائها من جديد وتخزينها في الدماغ. المرجع Max Planck Institute for Medical Research

ويعتقد الباحثون أن النتائج قدمت دليلا قويا على أن النوم يساعد العقل على أداء وظيفته جيداً، وأنه يحول الخبرة إلى ذاكرة، وتظهر أهمية هذا الأمر أثناء طريقة استعدادنا للامتحانات. ووجد الباحثون أن التغيرات في المخ متصلة بالنوم العميق أكثر من النوم الخفيف، واكتشفوا أن النوم يلعب دوراً هاماً في تنمية العقل، وهذا الاكتشاف سوف يساعد الباحثين في الإجابة على التساؤل المعقد: لماذا ننام؟

ويقول البروفيسور مايكل ستريكر من جامعة كاليفورنيا: لو راجع الطالب دروسه جيدا حتى نال منه التعب ثم نام، فإن المخ سيستمر في العمل أثناء النوم بنفس الطريقة، كما لو ظل الطالب طوال الليل يردد ما درسه! وهنا أيضاً نتذكر آية عظيمة لفت القرآن انتباهنا لها في عصر لم يكن أحد على وجه الأرض يدرك أهمية النوم وإعجازه، يقول تعالى: (وَمِنْ آَيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) [الروم: ٢٣]. فالنوم هو معجزة حقيقية لا يزال العلماء يقفون أمامها مندهشين حائرين، وليتهم اطلعوا على كتاب الله لتزول حيرتهم ودهشتهم!



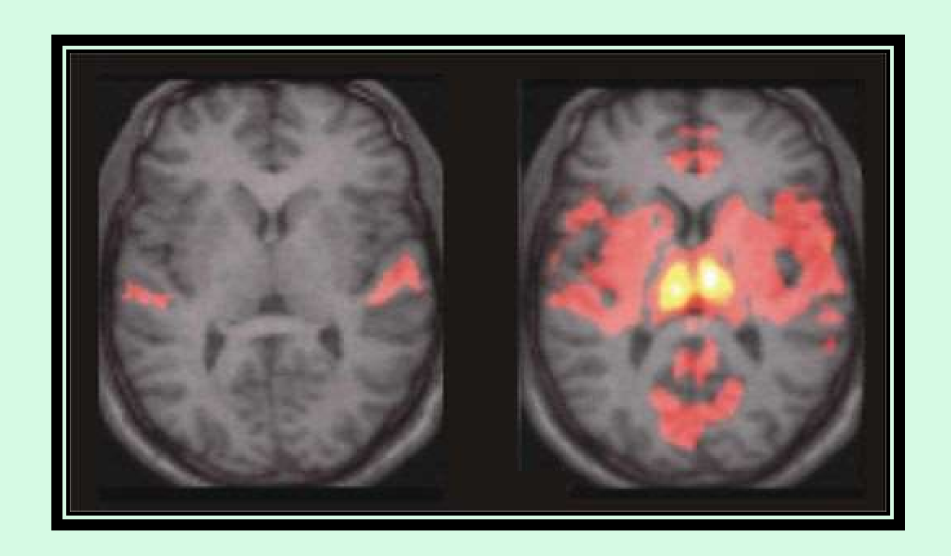
أوضح العلماء الدور الهام جداً الذي يلعبه النوم في أداء العقل لوظائفه الفعالة، وذلك من خلال دراسة أمريكية أجريت على القطط، وسوف تكون لها آثار على البشر الذين يريدون تحسين قدرات التعلم والتذكر لديهم، وبخاصة الطلاب. التجارب على القطط أثبتت أن أدائها يتحسن إذا نامت بشكل جيد حيث تصبح أكثر قوة ونشاطاً وحركة! أجرت الدراسة اختبارات على التغيرات التي تحدث في عقول القطط بينما إحدى عينيها مغطاة لمدة ست ساعات، فقد تبين أن عقول القطط التي سمح لها بالنوم لمدة ست ساعات بعد التجربة، أظهرت تغيراً وتكيفاً أكثر من تلك التي لم يسمح لها بالنوم.

الدماغ يسترجع الذكريات أثناء النوم

يؤكد الباحثون من جامعة شيكاغو أن الحقائق التي ينساها الناس خلال يوم حافل بالعمل ربما يمكن استرجاعها إذا أعقب ذلك النوم بشكل جيد. وطلب الباحثون من متطوعين تذكر كلمات بسيطة، ووجد كثيرون أن ذاكرتهم تخذلهم في نهاية اليوم لكن

في صباح اليوم التالي استطاع أولئك الذين ناموا نوماً مريحاًً استرجاع المعلومات بشكل أفضل بكثير.

وهذا يعني أن المخ يمكن أن يسترجع خلال الليل الذكريات التي كادت أن تنسى. وعندما يطلب من المخ تذكر شيئاً لأول مرة تكون هذه المعلومة في حالة غير مستقرة وهو ما يعني أنها ربما تكون قد نسيت. وفي مرحلة ما يضع المخ المعلومات المهمة في حالة أكثر استقراراً وثباتاً. لكن الباحثين يرون أنه من الممكن أن تعود الذاكرة المستقرة إلى حالة عدم الاستقرار مرة أخرى عندما يتم استرجاعها. ويعني ذلك أن الذكريات يمكن تعديلها وحفظها مرة أخرى عند مواجهة تجارب جديدة. إن هذه القضية بالفعل تحير العقول، فهل الطبيعة هي التي صممت هذا النظام الدقيق للنوم؟ وهل المصادفة العمياء هي التي جعلت الكائنات الحية تنام، وهي تعلم أن النوم مفيد لها؟ ولا نملك إلا أن نقول سبحان الله القائل: (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ) [الذاريات: ٢١].



صورة مأخوذة بجهاز المسح بالرنين المغنطيسي الوظيفي، نرى في الصورة اليسرى دماغ النائم في بداية نومه ولا يبدو أي نشاط عليه، وبعدما تم إسماع النائم عبارات ومعلومات تجاوب دماغه مع هذه المعلومات وبدأ ينشط (انظر المناطق الحمراء على يمين الصورة) ومن هنا تأكد العلماء أن الدماغ يعمل أثناء النوم ويتلقى المعلومات ويخزنها ولذلك أنصح كل أخ وأخت أن يستغلوا فترة نومهم في الاستماع إلى القرآن!

النوم ينمي المواهب والمهارات

يقول الباحثون: إن النوم المريح والمترافق بمواصلة الممارسة واستمرارها، يمكن أن ينمي ويطور المهارات الفردية الخاصة والمواهب الشخصية، وخصوصا ما يتعلق بتنشيط الذاكرة وتنشيط استذكار ما حدث في الماضي، واستذكار التصورات.

يقول الدكتور ستيفان فيشر الذي ترأس هذه الدراسة: إن النوم مفيد بل ضروري لتحقيق مستوى أفضل من المهارات، ويقول رئيس جمعية النوم البريطانية نيل

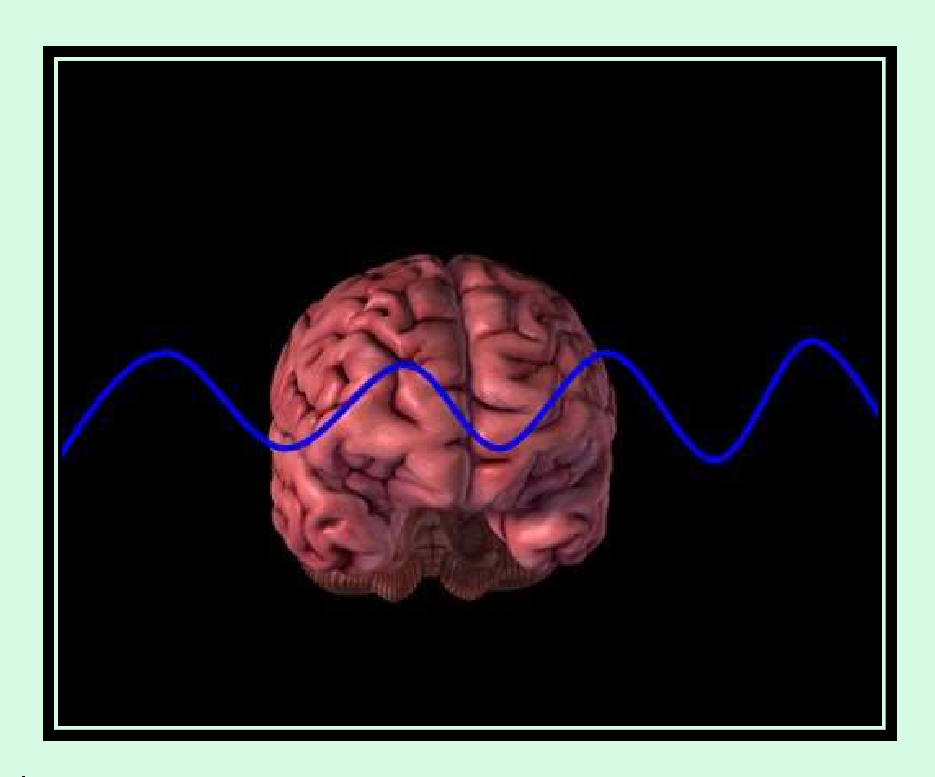
ستاندلي: إن الدراسة الجديدة تؤكد من جديد على أهمية النوم في حياة الإنسان وأنه من الخطأ أن يتصور البعض أن النوم مجرد مضيعة للوقت وبلا فائدة.

يقول تعالى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا) [الفرقان: ٤٧]. إن هذه الآية تؤكد أهمية النوم، وقد نزلت في عصر كان يُنظر فيه إلى النوم على أنه مجرد عادة ولا فائدة منه، ولكن القرآن حدثنا عن معجزة وآية عظيمة هي النوم، وهذا من إعجاز القرآن.

دراسة ألمانية تثبت وجود علاقة بين النوم والإبداع

لقد أثبتت سلسلة من الدراسات الألمانية وجود علاقة بين النوم والقدرة على الإبداع، وأن الدماغ يمارس نشاطات "إبداعية" أثناء النوم. ويقول الدكتور كارل هانت، رئيس المركز القومي لأبحاث اضطرابات النوم التابع للمعاهد القومية للصحة في ألمانيا: إن نتائج وانعكاسات مثل هذه الدراسات ستكون بالغة الأهمية على أداء الأفراد على الصعيدين الدراسي والعملي.

هناك دراسة قام بها علماء جامعة لوبيك أثبتوا فيها نظريات الكيمياء الحيوية biochemical التي تشير إلى أن المخ يعيد ترتيب الذاكرة قبيل التخزين، وترى النظرية أن تطوير القدرات والإبداع يحدث أثناء هذه المراحل، ويقول الدكتور بورن: قد تقع عملية إعادة الترتيب هذه بطريقة ما تسهل من عملية حل المشاكل والمصاعب. ولكن التفاعلات الدقيقة التي تؤدي لشحذ المخ بتلك المقدرات أثناء النوم مازالت غير واضحة.



يهتم العلماء الألمان بظاهرة النوم ويحاولون الاستفادة من نتائج تجاربهم، ويقولون: تبدأ التغييرات في المخ التي تؤدي إلى الإبداع وتطوير القدرات في الحدوث أثناء ما يسمي بالموجات البطيئة slow waves أو النوم العميق التي تحدث أثناء الساعات الأربع الأولى من دورة النوم، وقد تفسر الدراسة الألمانية أيضاً فقدان الذاكرة مع التقدم في العمر الذي يرتبط باضطرابات وقلة النوم، خاصة العميق منه والضروري لعملية شحذ الذاكرة.

وكان الباحثون قد ربطوا منذ وقت طويل بين النوم وقدرته على شحذ الذاكرة وتقوية وترتيب الأفكار، بيد أنهم واجهوا صعوبة في تصميم تجربة تؤكد النظرية الشائعة، وتساهم اضطرابات النوم في التأثير بصورة سلبية على شريحة واسعة من المجتمع الأمريكي تبلغ ٧٠ مليون نسمة، وذلك بتراجع حدة الذكاء وارتكاب الحوادث والإصابة بأنواع مختلفة من الأمراض.

النوم الأقل هو الأفضل

النوم لمدة ثماني ساعات يوميا كان يعتبر لفترة طويلة المدة المثالية من النوم التي يحتاجها جسم الإنسان، إلا أن بحثاً جديداً يقول إنها قد تقصر من عمر الإنسان. وخلصت دراسة أجريت على أكثر من مليون شخص إلى أن من ينامون ثماني ساعات أو أكثر يومياً يموتون في سن أصغر من نظرائهم الذين ينامون عدد ساعات أقل.

كما أن من ينامون أربع ساعات أو أقل يوميا معرضون للموت المبكر أيضاً. إلا أن من ينامون ست أو سبع ساعات يوميا يعيشون حياة أطول. وقام علماء بجامعة كاليفورنيا بهذه الدراسة التي أظهرت علاقة واضحة بين فترات النوم الطويلة وارتفاع معدلات الوفاة. إلا أن فريق البحث لم يتوصل للسبب وراء هذه العلاقة بعد.

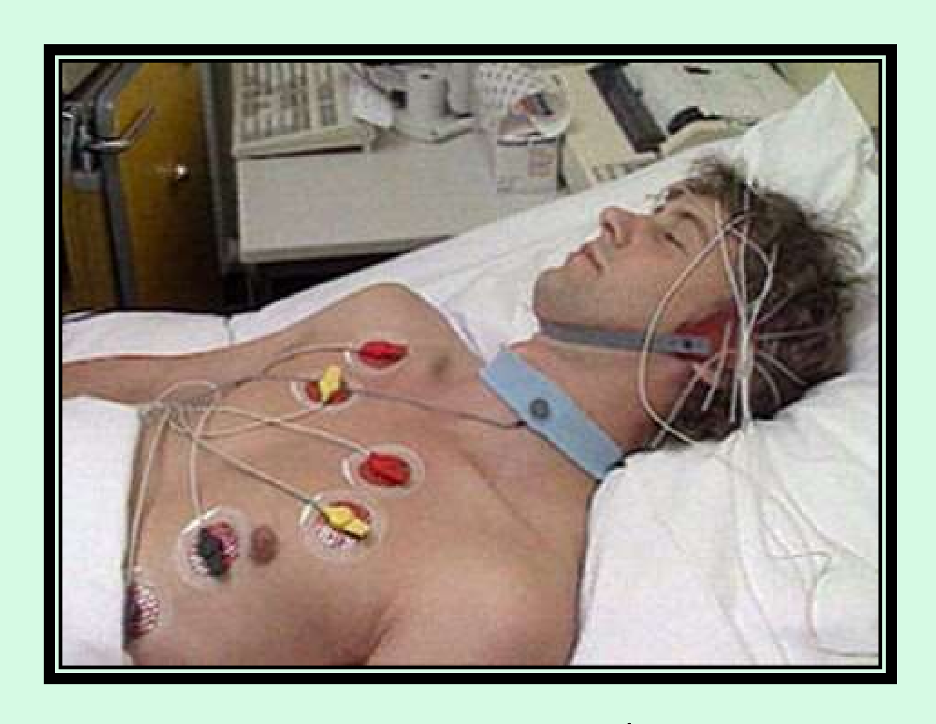
ويقول البروفيسور جيم هورني من مركز أبحاث النوم في جامعة لوبورو إن من يدافعون عن أقساط النوم الطويلة مضللون. ويمكننا أن نؤكد أن النوم ست أو سبع ساعات يوميا هي فترة كافية، ما يحدد عدد ساعات النوم التي يحتاجها الجسم هو إذا ما كنت متيقظاً أو تشعر بالرغبة في النوم أثناء اليوم. كما أوضحت الدراسة أن إصابة البعض بنوبات من الأرق ليس له علاقة بارتفاع نسب الوفاة. لكنها خلصت إلى أن من يتناولون أقراصا منومة أكثر عرضة للوفاة مبكراً.

ومن جديد نقول سبحان الله! لقد نزل القرآن في زمن انتشرت فيه الأساطير وكان الاعتقاد السائد لدى كثير من الشعوب أن النوم لساعات طويلة هو الأفضل، حتى

جاءت أبحاث القرن الحادي والعشرين لتثبت أن النوم لفترات قصيرة هو الأفضل للإنسان، ونقول: أليس هذا ما أكده القرآن كثيراً في آياته؟ انظروا معي إلى قول الحق تبارك وتعالى في حق المتقين: (كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ * وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ) [الذاريات: ١٧-١٨].

كذلك أمر الله نبيه محمداً صلى الله عليه وسلم ألا يكثر من النوم وأن يعوض ما ينقصه من نوم الليل من خلال النهار، يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ * قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا * نِصْفَهُ أَوِ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا * أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا * إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا * إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا * إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا) [المزمل: ١-٧].

ففي هذا النص الكريم أمر بعدم الإكثار من النوم في الليل، وتعويض ذلك في النهار، وهذا ما يؤكده عدد من الباحثين اليوم! حتى إن بعض الدراسات تقول بأن النوبات القلبية القاتلة غالباً ما تحدث بعد الصبح وتستمر حتى ما بعد طلوع الشمس، وربما ندرك لماذا كان النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم يمضي هذه الفترة بالذات في ذكر الله والتسبيح وتلاوة القرآن!!



يقول الدكتور دانييل كريبكي أستاذ الطب النفسي: لا نعرف إذا ما كان النوم لفترات طويلة يؤدي إلى الوفاة، ونحتاج لإجراء دراسات إضافية لتحديد إذا ما كان ضبط الشخص للمنبه ليوقظه بعد ساعات قليلة سيساعد في تحسين صحته. ويمكننا أن نؤكد لمن ينام متوسط ست ساعات ونصف الساعة يومياً أن هذه المدة كافية. ومن وجهة نظر صحية لا يوجد سبب يدعو للنوم لساعات أطول.

وهناك دراسات أخرى تؤكد أن الاستيقاظ في الليل مفيد للصحة وبخاصة القلب، فالنوم الطويل يضرّ القلب، حيث يتعرض القلب أحياناً لنقص الأكسجين نتيجة النوم الطويل، وبالتالي يقولون: إن الاستيقاظ في الليل ولو لمرة واحدة مفيد لإمداد القلب بالأكسجين الكافي وتجنب الموت المفاجئ! وسبحان الله، هذا ما أكده القرآن وهذا ما كان يفعله النبي عليه الصلاة والسلام عندما كان يستيقظ من الليل فيتفكر في خلق الله ويذكر الله ويقوم الليل!

النوم بالنهار لا يقل أهمية عن النوم بالليل

يقول الباحثون إن نوم القيلولة مفيد تماما مثل نوم الليل، ويؤكد الباحثون: من منظور التحسن السلوكي, يمكن اعتبار نوم القيلولة مفيداً مثل النوم خلال الليل فيما يخص وظائف الإدراك الحسية. وقد قام فريق البحث من جامعة لوبك الألمانية، بتجارب تشخيصية على ٥٢ متطوعاً، أثبتوا أن المشاركين أدّوا ما طلب منهم خلال التجارب بنفس المستوى بصرف النظر عن موعد النوم، ليلاً كان أم نهاراً.

وهنا نعود فنتذكر تأكيد القرآن على أن النوم في الليل والنهار مفيد لنا بل إن النوم في النهار لا يقل أهمية عن الليل كما قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ)، فهذه معجزة تشهد للقرآن على أنه كتاب منزل من لدن حكيم عليم، لأن هذه المعلومات جديدة على العلماء بل لم يدركوا أهمية النوم بالنهار إلا في القرن الحادي والعشرين، ولكن القرآن أكد على أهميته بل اعتبره معجزة وآية وذلك قبل أربعة عشر قرناً!! وسبحان الله، بعد كل هذه الحقائق يأتي من يقول إن القرآن كلام بشر!

الذاكرة تكون ضعيفة بعد الاستيقاظ مباشرة

قام العلماء من جامعة هارفارد بدراسة حول علاقة الذاكرة بالنوم، واستخدموا لذلك جهاز المسح بالرنين المغنطيسي الوظيفي fMRI ولاحظوا نشاطاً للدماغ في منطقة محددة، ثم ينتقل النشاط لمنطقة ثانية وهكذا يبدو أن الدماغ يقوم بترتيب المعلومات وتنسيقها وتخزينها بحيث تتم استعادتها بسهولة بعد الاستيقاظ من النوم. ولكن دراسة ثانية أظهرت أن التركيز يكون في الحد الأدنى بعد الاستيقاظ مباشرة، ويتطلب

من ١٥-٣٠ دقيقة حتى يتمكن من استعادة قدراته الذهنية. ولذلك ينصح الباحثون أن يقوم الإنسان بعد الاستيقاظ مباشرة ببعض التمارين الرياضية الخفيفة ريثما يستعيد المخ نشاطه.

وهنا ربما ندرك لماذا كان النبي عليه الصلاة والسلام يذكر الله كثيراً بعد الاستيقاظ مباشرة، ثم يتوضأ ويصلي، أي أنه كان ينفق جزءاً في الصلاة والذكر من وقته قبل أن يقوم بأي نشاط أو يتخذ أي قرار. ولو تتبعنا أقوال العلماء اليوم نجدهم يؤكدون أن الذاكرة تكون في أقل مستوى لها بعيد الاستيقاظ وأنه من الخطأ اتخاذ أي قرار مهم أو قيادة السيارة أو إعطاء رأي في مسألة ما.

فنجدهم يحذرون الأطباء المناوبين ورجال الإطفاء والعاملين ليلاً والذين يتطلب عملهم اتخاذ قرارات مهمة بعد الاستيقاظ، ينصحونهم بألا يتخذوا أي قرار أو يقوموا بأي عمل إلا بعد مضي ربع ساعة على الأقل، ونقول إن نبينا عليه الصلاة والسلام كان يقضي هذه الفترة بعد الاستيقاظ مباشرة في ذكر الله والصلاة تمهيداً لممارسة عمله اليومي واتخاذ القرارات.

ولذلك يقول تعالى: (اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [الزمر: ٤٢]. فهذه الآية تشير إلى أهمية النوم، بل وتربط بين النوم والموت، ولذلك ينبغي أن نهتم بنومنا، وأن نذكر الله قبل النوم وبعد الاستيقاظ، مقتدين بنبينا محمد صلى الله عليه وسلم.

ماذا نتعلم من هذه الدراسات؟

١- ألا نكثر من النوم، وأن نستيقظ كل يوم لصلاة الفجر، وهذا سيزيد من قوة القلب ويزيدنا صحة ونشاطاً، وأن نعوض ما ينقصنا من نوم الليل خلال النهار.

٢- أن نستغل فترة نومنا بالاستماع إلى القرآن، لأن الدماغ سيقوم بتخزين الآيات التي نستمع إليها أثناء النوم، وهذه الطريقة ستساعدنا على حفظ كتاب الله. وأقول إنني مارستُ هذه الطريقة وساعدتني على حفظ القرآن دون أي جهد يُذكر!

٣- أول شيء ينبغي القيام به بعد الاستيقاظ مباشرة هو الأدعية المأثورة عن النبي مثل: (الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور)، ثم الوضوء والصلاة وتلاوة القرآن لمدة ربع ساعة على الأقل، إن هذا النشاط سيجعلنا أكثر قدرة على اتخاذ القرارات المهمة في حياتنا.

وأخيراً أقول يا أحبتي إن الإسلام أكثر من رائع، فوالله لم أحس بلذة الحياة إلا بعد حفظ القرآن، ولم أحس بالراحة النفسية التامة إلا عندما أحس بأنني قريب من الله، فإذا كنتَ مسلماً فاحمد الله كثيراً على هذه النعمة، وبالنسبة لمن لا يقتنع بالإسلام نقول له فقط اقرأ كتاب الله وتأمل هذه المعجزات، وتصور تلك الحياة التي ستعيشها قريباً من الله تعالى عندما تكون مؤمناً خاشعاً، وقارن ذلك بالحياة المليئة بالهموم التي تعيشها الآن وأنت بعيد عن ربك، ثم اختر الحياة التي تناسبك!

نسأل الله تبارك وتعالى أن يثبتنا على الحق، وأن يجعل هذه المعجزات وسيلة لكل من في قلبه شك ليتعرف من خلالها على حقيقة الإسلام، وليدرك عظمة هذا الدين، ويدرك الرحمة التي جاء بها سيد البشر صلى الله عليه وسلم. ونختم هذا البحث بهذه الآية العظيمة، يقول تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) [الروم: ٢٣].

—

المراجع

1. *Nature Neuroscience, November 2006.*
2. *Learning During Sleep, http://www.sciencedaily.com/releases/2006/12/061205215238.htm*
3. *http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_1299000/1299674.stm*
4. *http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_2189000/2189826.stm*
5. *http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/news/newsid_1826000/1826463.stm*
6. *http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_3177000/3177714.stm*
7. *Study Shows How Sleep Improves Memory, http://www.sciencedaily.com/releases/2005/06/050629070337.htm*
8. *http://arabic.cnn.com/2004/scitech/1/22/sleep.creativity/index.html*
9. *http://arabic.cnn.com/2004/scitech/8/15/sleeping.diet/index.html*
10. *http://www.mpipsykl.mpg.de/pages/english/info/dreaming.html*
11. *http://www.dw-world.de/dw/article/0,2144,2343084,00.html*

بحث رائع:

معجزة اختلاف الألوان



هل تؤثر الألوان على حياتنا؟ وكيف يمكن أن نغير حياتنا باستخدام الألوان؟ لماذا اختار الله اللون الأخضر للجنة؟ ولماذا اختار اللون الأسود لجهنم؟ هل هناك معجزة ما؟ لنقرأ....

آيات كثيرة يمر عليها الإنسان ويراها وهو غافل عنها، ومن المعجزات ما سخَّره الله لنا من ألوان، فما هو الجديد الذي كشفه العلم في الألوان وكيف أشار القرآن لذلك؟ يقول تعالى: (وَمِنْ آَيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ) [الروم: ٢٢]. هذه الآية تؤكد على وجود معجزة في الألوان. وأنه يجب علينا أن نتفكر فيها ونسبح الله تعالى، لنزداد إيماناً وتسليماً لهذا الخالق العظيم.

ما هو اللون؟

كل الألوان التي نراها أصلها واحد، وهي عبارة عن ضوء تتأثر به أعيننا، ولكل لون تردد محدد، ومن رحمة الله تعالى بنا أنه خلق لنا أعيناً لا ترى كل الترددات من حولنا! فقط نرى جزءاً صغيراً منها وهو الطيف المرئي، ولو رمزنا للضوء بطول موجته فإن الإنسان يرى فقط الألوان ذات طول الموجة من ٤٠٠ نانو متر إلى ٧٠٠ نانو متر تقريباً (والنانومتر هو جزء من بليون من المتر).

فعندما يسقط الشعاع الضوئي على مادة ما فتبدو بيضاء، فهذا دليل على أنها تعكس كل الألوان ولا تمتص شيئاً منها، وإذا رأينا مادة سوداء فهذا يعني أنها تمتص كل الألوان ولا تعكس شيئاً منها. أما المادة الحمراء فهي تمتص كل الألوان عدا الأحمر فتعكسه لنا فنراها حمراء وهكذا.

إن الضوء الذي نراه هو عبارة عن موجات لها تردد محدد، فالضوء الأحمر هو موجة لها تردد، واللون الأخضر هو نفس الموجة الضوئية ولكن لها تردد أكبر، وهكذا...

إذاً تختلف الألوان عن بعضها باختلاف طول موجة كل منها أو تردده، وهذه آية تستحق التفكر. ولذلك ينبغي علينا أن نتدبر قول الحق تبارك وتعالى: (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ *وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ) [فاطر: ٢٧-٢٨].

والعجيب أن الله تعالى ذكر في هذا النص الكريم شيئاً غريباً لا يمكن أن يصدر من بشر، وذلك في قوله: (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ) وهذا يعني أن العلماء هو أشد خشية لله من غيرهم، وهذه الآية كانت سبباً في إسلام أحد العلماء لأنه أدرك أنه لا يمكن لبشر أن يعرف مثل هذه الحقيقة. وتأملوا معي كيف ربط الله بين العلم وخشية الله من جهة وبين معجزة الألوان من جهة ثانية، ليدلنا على أهمية هذا التنوع في عالم الألوان وتأثيرها على الناس.

وانظروا معي إلى هذا النص الكريم: (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ * أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ) [الزمر: ٢١-٢٢].

انظروا كيف يربط البيان الإلهي بين الألوان واختلافها في قوله (مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ) وبين الإيمان في قوله (أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ)، وكأن الله يريد أن يعطينا إشارة إلى

أهمية التفكر في عالم الألوان واختلافها، وبخاصة أن التراب واحد والماء واحد ولكننا نرى عالماً مليئاً بالألوان لا تكاد تجد له نهاية.

الألوان والعين

يؤكد العلماء أنه لا يمكن تقليد العين البشرية مهما حاولوا لأنها تتميز بوجود ملايين الخلايا جميعها تعمل بتناسق مُحكم، وهذا لا يمكن تحقيقه في حيز بحجم العين! ولذلك فإنهم يقفون عاجزين منبهرين أمام آية البصر. ولذلك ينبغي أن نشكر الله تعالى على هذه النعمة التي ذكرنا بها كثيراً في القرآن. يقول تعالى: (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) [النحل: ٧٨]. ويقول أيضاً: (وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ) [المؤمنون: ٧٨].

كيف ينتج اختلاف الألوان؟

كل إنسان لديه لون مفضل يتناسب مع اهتزاز خلايا جسده (الرنين الطبيعي للجسد). فقد خلق الله الكون بحيث يتألف من ذرات والذرة تتألف من جسيمات أصغر منها، وجميع هذه المخلوقات الصغيرة تهتز بنظام محكم وعجيب. وقد درس العلماء ظاهرة اختلاف الألوان ودهشوا عندما رأوا هذا التنوع اللامنتهي في عالم النبات والحشرات والحيوان.

يقوم النبات أثناء عملية التركيب الضوئي بامتصاص الفوتونات الضوئية القادمة من الشمس وتحويلها إلى طاقة كيميائية تختزن في أوراق النبات، وأودع الله في هذه النباتات برنامجاً محكماً يعطي الأوامر للخلايا بامتصاص اللون الأخضر، ولذلك نجد أوراق النباتات خضراء!

أما النباتات في أعماق البحار حيث لا يصل الضوء الأخضر نجدها تمتص الضوء الأزرق ولذلك فإن هذه العملية معقدة جداً وقد دُرست من قبل علماء وكالة ناسا، وتبين لهم أن ألوان النبات تختلف مع اختلاف القدرة على امتصاص الطيف الضوئي. ويقول العلماء لولا هذه القدرة على امتصاص ضوء محدد في النباتات لبدى العالم أسود قاتماً، ولكنها بالفعل عملية مدهشة تستحق التفكير، ويؤكد علماء آخرون أن الطبيعة لا يمكن أن توفر مثل هذه البرامج المعقدة في عالم النبات لتعطي هذا التنوع الهائل والمتناغم بحث لا نجد أي خلل في عالم الألوان الطبيعي، لذلك لابد أن يكون هناك قوة مهيمنة على هذا الأمر!

ونقول إنها قدرة الله تعالى القائل: (وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) [النحل: ١٣]. ومن خلال مراقبة العلماء للغطاء النباتي تبين أن النبات لا يمتص الأشعة تحت الحمراء، بل يعكسها، وهذا يساهم في تنظيم درجة حرارة الغلاف الجوي، ولا يزال هذا الأمر لغزاً محيراً لهم.

اللون والأثر النفسي

مما لاشك فيه أن للألوان تأثيراً نفسياً واضحاً، فكل لون له تردد خاص به، ومن خلال تردده يؤثر على العين، ولذلك عندما نرى لوناً محدداً فإن ترددات هذا اللون تنتقل عبر العين إلى الدماغ وتؤثر على خلايا الدماغ بشكل مختلف عن لون آخر. والألوان لها تأثير على شخصية الإنسان، ويمكن أن تحلل شخصية المرأة أو الرجل من خلال حبه لألوان محددة ومدى تفاعله معها (وتبقى المسألة نسبية).

والحقيقة لا توجد دراسات علمية موثقة حتى الآن حول التأثير النفسي المؤكد على جميع البشر، ولكن هناك ملاحظات يراها الباحثون، ويعتبر التفاعل مع الألوان عملية معقدة جداً لم يتم تفسيرها حتى الآن، ولذلك تعتبر الألوان آية محيرة من آيات الخالق تبارك وتعالى أمرنا أن نتفكر فيها لندرك ونتذكر أن هذا الكون لم يأت عن طريق المصادفة: (وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) [النحل: ١٣].

اللون الأحمر



لوحظ تأثير فيزيولوجي للون الأحمر حيث يؤدي التعرض لهذا اللون لفترة طويلة إلى زيادة ضغط الدم. وهو يملك تأثيراً على مختلف غدد الجسم، وبالتالي ينشط خلايا الجسم ويرفع طاقتها. وإذا قمنا بتخفيف اللون الأحمر ليصبح زهرياً فإن تأثيره سيقل. والذي يتأمل الطبيعة يلاحظ أن الله تعالى اختار ألواناً محددة لنباتات محددة بما يتناسب مع خصائص هذه النباتات.

اللون البرتقالي



يؤكد بعض الباحثين أن هذا اللون مرتبط بنظام المناعة للجسم حيث يؤدي التعرض للضوء البرتقالي لزيادة مناعة الجسم، وربما بسبب توافق الاهتزازات الخاصة بالخلايا المناعية مع ترددات اللون البرتقالي.

اللون الأصفر



بعض الباحثين يربط بين نشاط الدماغ وبين هذا اللون فاللون الأصفر ينشط خلايا الدماغ، أما الأثر النفسي فإن اللون الأصفر يزيد من السرور لدى الإنسان، وهناك من الباحثين من يربط اللون الأصفر بالخوف أو الموت، ولكن ليس لديهم دليل علمي على ذلك سوى ما يعبر عنه بعض الناس.

اللون الأخضر



وهناك بعض الآراء تؤكد على أن اللون الأخضر مفيد للقلب. ويساعد على التنفس بعمق. وهو لون يساعد على إعادة التوازن لخلايا الجسم. وهذا اللون يدخل على الإنسان السرور والبهجة، ولذلك نجد الأطباء في العمليات الجراحية يرتدون هذا اللون لتخفيف الألم عن مرضاهم، ولمنحهم الإحساس بالبهجة والسرور.

اللون الأزرق



يساعد على تخفيض ضغط الدم، وله تأثير مسكن للجسم وهو لون الهدوء، وهو ينشط الغدة النخامية ويساعد على النوم بعمق ويقوي نخاع العظام. وهناك وجهات نظر تؤكد على أن اللون الأزرق يساعد على الإبداع.

اللون البنفسجي



يساعد على هدوء الغضب وهو مرتبط بالاضطرابات العاطفية حيث يساعد على التخفيف منها. ويعتبر هذا اللون من أهم الألوان في الاستقرار العاطفي وإحداث تغيير في حياة الإنسان، وبالطبع قد نجد أناساً لا يتأثرون بالألوان! هذا أمر طبيعي، وبالمقابل نجد أناساً لديهم حساسية فائقة تجاه الألوان، يتذوقونها ويتفاعلون معها، مثل تفاعلهم مع الموسيقى مثلاً.

اللون البني



يؤكد بعض الباحثين أن اللون البني هو لون الاستقرار. ويمنح الإنسان بعض الهدوء والعودة للطبيعة، حيث نجد أن لون التراب يميل للون البني، وبالتالي هذا اللون يذكرك بالبساطة ويزيد من الإحساس بالتواضع – طبعاً المسألة نسبية تختلف من شخص لآخر حسب الحالة النفسية وحسب المعتقدات لديه.

اللون الأسود



هو لون سلبي وغير مفيد في العلاج ويقلل النمو. واللون الأسود هو رمز للوقار عند بعض الناس، وهو رمز للحزن عند آخرين، ولكن الإسلام لا يقر بذلك، لأن هذه الألوان هي نعمة من نعم الخالق عز وجل، وجميعها يكمل بعضها بعضاً. ولا يمكن الاستغناء عن أي واحد منها.

اللون الأبيض



هو اللون الذي يجلب الراحة والسلام ويبدد اليأس! ولذلك يفضل لمن يجد في نفسه اليأس والاكتئاب أن يحاول ارتداء قميص أبيض مثلاً، أي يدخل اللون الأبيض في جزء من لباسه، ليس بالضرورة أن يكون لباسه أبيض بالكامل ولكن يكفي التنويع.

الألوان تتكرر في القرآن بعدد ألوان الطيف الضوئي!!

نعلم أن الطيف الضوئي المرئي يتألف من سبعة ألوان ومن عجائب الألوان أن ذكرها ورد في القرآن بالجمع سبع مرات بعدد ألوان الطيف الضوئي، وذلك في الآيات التالية:

١- (وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) [النحل: ١٣].

٢- (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) [النحل: ٦٩].

٣- (وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ) [الروم: ٢٢].

٤- (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا) [فاطر: ٢٧].

٥- (وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ) [فاطر: ٢٧].

٦- (وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ) [فاطر: ٢٨].

٧- (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ) [الزمر: ٢١].

وسؤالي لكل من يظن أن القرآن من تأليف بشر: هل جاء ذكر الألوان سبع مرات بالمصادفة؟

اللون وسيلة للتذكر والتفكر

أخي القارئ! هل فكرت يوماً أن تتأمل الزهور التي خلقها الله لنتأملها؟ هل نظرت أو دققت النظر في الألوان الزاهية لزهرة جميلة؟ وهل تساءلتَ من الذي أعطى هذه الزهور ألوانها؟ تأمل معي الآيات السابقة لتجد أن الله تعالى ربط اختلاف الألوان بالتذكر فقال: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ) وربطه كذلك بالتفكر فقال: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) وربطه بالعلم فاختلاف الألوان يحتاج لعلماء يدرسوا هذه الظاهرة ليدركوا عظمة الخالق تبارك وتعالى ولذلك قال: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ) وخُتمت الآيات بأن هذه المعجزة (معجزة اختلاف الألوان) هي تذكرة لأولي العقول والألباب، فقال: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ).

ويؤكد الباحثون أن ظاهرة اختلاف الألوان هي ظاهرة محيرة ومذهلة، فكيف يمكن لزهرة أن تنظم هذه السلسلة الرائعة والمتناسقة من الألوان؟ ومَن الذي ينظم عملها؟ ومن أين جاءتها التعليمات لترسم هذه التناسقات اللونية المبهرة؟ والجواب ببساطة:

إنه الله تعالى القائل: (هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ) [الحشر: ٢٤].

العلاج بالألوان

بما أن اللون هو تردد لموجة كهرطيسية فإننا نستطيع باستخدام لون محدد تعديل ترددات الجسم وهذه فكرة العلاج بالألوان. لأن كل واحد منا لديه مجال كهرطيسي ينشره حول جسده، ويتأثر هذا المجال بألوان الملابس والألوان المحيطة بنا، ولذلك تجد الإنسان عندما يكون في نزهة بين الأشجار يحس براحة نفسية بسبب انعكاس الترددات الخضراء على جسده.



وهنا نتذكر آية عظيمة تشير إلى أهمية البهجة والسرور في حياة الإنسان من خلال النظر إلى الطبيعة الخضراء، يقول تعالى: (أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَءِلَهٌ مَعَ اللَّهِ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ) [النمل: ٦٠]. أي أن الحدائق هي مصدر البهجة والفرح والسرور، وربما نعجب إذا علمنا أن بعض الباحثين في دول الغرب يعالجون مرضاهم (وبخاصة مرضى الاكتئاب) بالنظر إلى النباتات والطبيعة الخضراء.

ماذا يحدث عندما تختفي الألوان؟



إن الألوان نعمة من الله تعالى ويجب أن نشكره عليها، فلو كان العالم يظهر أمامنا باللونين الأسود والأبيض لسبّب ذلك القلق والإحباط والخوف للناس، فالألوان مصدر

للفرح والتفاؤل. ومن الطرق المستخدمة في السجون من أجل نزع الاعتراف من خلال وضع السجين في غرفة ذات لون واحد فاقع مثلاً مثل الأحمر فيُصاب بنوع خطير من أنواع الاكتئاب مما يجبره على الاعتراف بالحقيقة من أجل التخلص من هذه الحالة. وبالفعل لو كان العالم بلون واحد أو لونين لكان أشبه بسجن كبير! فانظروا إلى هذه النعمة العظيمة التي لا ندركها إلا عندما نفقدها.

اللون الأصفر بين السرور والموت

يقول تعالى: (ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا) [الزمر: ٢١]. لقد ذُكر اللون الأصفر في القرآن خمس مرات، وارتبط بأمرين الأول هو السرور، والثاني هو الموت، أو بعبارة أدق المرحلة التي تسبق الموت.

فاللون الأصفر الباهت علامة على الموت ونهاية الحياة، ولكن وسبحان الله فإن اللون الأصفر الفاقع هو علامة السرور والفرح، ولذلك قال تعالى في سورة البقرة: (إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ) [البقرة: ٦٩]. فتأملوا كيف كان اللون الأصفر وسيلة للسرور (تَسُرُّ النَّاظِرِينَ).

يقول تبارك وتعالى: (وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا) [الأنعام: ٩٩]. يؤكد بعض الباحثين أن اللون الأخضر يدل على الحياة، يقول تعالى: (وَسَبْعَ سُنْبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ) [يوسف: ٤٣]. فاللون الأصفر الباهت هو علامة الموت، أما اللون الأخضر هو علامة الحياة (وربما نجد هذه الإشارات في عالم الأحلام!).

اللون الأخضر لباس أهل الجنة وفراشهم

يقول تعالى عن لباس أهل الجنة: (وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ) [الكهف: ٣١]. ويقول عن فراش أهل الجنة: (مُتَّكِئِينَ عَلَى رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ) [الرحمن: ٧٦]. وإن الذي يتأمل القرآن يرى بأن اللون الأخضر هو لون الجنة التي وُعد المتقون. وهنا نتذكر أن النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم حدّد لنا عدد أبواب الجنة وهي ثمانية أبواب، ولكن هل هناك علاقة بين اللون الأخضر وعدد أبواب الجنة؟ لنقرأ ونتأمل عسى أن ندرك عظمة هذا القرآن.



اللون الأخضر يتكرر ٨ مرات بعدد أبواب الجنة!!

من عظمة القرآن الكريم أن الله تعالى جعل اللون المميز للجنة هو اللون الأخضر، وذكر هذا اللون مع مشتقاته في القرآن ٨ مرات بعدد أبواب الجنة! والآيات هي:

١- (وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا) [الأنعام: ٩٩].

٢- (وَسَبْعَ سُنْبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ) [يوسف: ٤٣].

٣- (وَسَبْعِ سُنْبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ) [يوسف: ٤٦].

٤- (وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ) [الكهف: ٣١].

٥- (أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَتُصْبِحُ الْأَرْضُ مُخْضَرَّةً إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ) [الحج: ٦٣].

٦- (الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقِدُونَ) [يس: ٨٠].

٧- (مُتَّكِئِينَ عَلَى رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ) [الرحمن: ٧٦].

٨- (عَالِيَهُمْ ثِيَابُ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ) [الإنسان: ٢١].

وسؤالي هل هذه مصادفة أن يكون عدد أبواب الجنة ثمانية ونجد اللون الأخضر يتكرر ثماني مرات بالضبط؟

اللون الأسود يتكرر سبع مرات بعدد أبواب جهنم!!!

حدثنا النبي الأعظم وهو الذي لا ينطق عن الهوى أن جهنم سوداء مظلمة، والعجيب أن الله تعالى ذكر اللون الأسود مع مشتقات الكلمة سبع مرات في القرآن بعدد أبواب

جهنم، يقول تعالى عن عدد أبواب جهنم: (وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمَوْعِدُهُمْ أَجْمَعِينَ * لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِكُلِّ بَابٍ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَقْسُومٌ) [الحجر: ٤٣-٤٤].

وذلك في الآيات التالية:

١- (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ) [البقرة: ١٨٧].

٢- (يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ) [آل عمران: ١٠٦].

٣- (فَأَمَّا الَّذِينَ اسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكَفَرْتُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا الْعَذَابَ) [آل عمران: ١٠٦].

٤- (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ) [النحل: ٥٨].

٥- (وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ) [فاطر: ٢٧].

٦- (وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ) [الزمر: ٦٠].

٧- (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ) [الزخرف: ١٧].

ونقول سبحان الله! انظروا كيف ارتبط اللون الأسود بعدد أبواب جهنم فتكرر ذكره سبع مرات، وكيف ارتبط اللون الأخضر بالجنة فتكرر ذكره ثماني مرات! بالله عليكم هل يمكن لمصادفة عمياء أن تصنع مثل هذا التوافق العجيب؟!

اللون الأبيض أكثر الألوان ذكراً في القرآن

لقد كان النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم يحب اللون الأبيض وهو لون يرمز للطهارة، فقد كان يدعو (اللهم نقِّني من الخطايا كما يُنقَّى الثوب الأبيض من الدنس)، واللون الأبيض هو رمز النجاح يوم القيامة عندما تبيض وجوه وتسودّ وجوه، يقول تعالى: (يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ فَأَمَّا الَّذِينَ اسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكَفَرْتُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ * وَأَمَّا الَّذِينَ ابْيَضَّتْ وُجُوهُهُمْ فَفِي رَحْمَةِ اللَّهِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ) [آل عمران: ١٠٦-١٠٧]. إذاً اللون يحدد مستقبل الإنسان حسب عمله إما إلى الجنة أو إلى النار، فالكافر يكون وجهه مسوداً يوم القيامة، والمؤمن يكون أبيض الوجه يوم القيامة، والعجيب أن أكثر لون تكرر ذكره في القرآن هو اللون الأبيض، هل هذه مصادفة؟ ربما يكون في ذلك إشارة إلى أهمية هذا اللون، اللهم بيّض وجوهنا في الدنيا والآخرة.

ملاحظة:

هذه الملاحظة وردتنا من طبيبة نفسية في فرنسا حول اللون الأخضر كلباس للأطباء في غرفة العمليات، فاللون الأخضر مريح للطبيب ولا يتعب عيون الفريق الطبي الذي يقوم بالعملية. وقد يرتدي الطبيب اللون الأزرق أحياناً لأنه لون الهدوء، بهدف الحصول على أعصاب هادئة للتحكم جيداً في العملية الجراحية. كما أن العلماء لا يصنفون الأبيض والأسود ضمن الألوان (لأنها ألوان مركبة).



Agoston, G. (1987), Color Theory and Application in Art and Design, Berlin: Springer.

Byrne, A. and Hilbert D. (2003), 'Color Realism and Color Science', Behavioural and Brain Sciences, 26: 3-21.

Campbell, J. (1994), 'A Simple View of Color', in Haldane, John, and Wright, Crispin (eds.) (1994), Reality, Representation and Projection, Oxford: Clarendon Press, pp. 257-69.

Hilbert, D. R. (1987), Color and Color Perception, Stanford, Calif.: C.S.L.I.

Kaiser P.K. and Boynton R.M. (1996), Human Color Vision, (2nd edition) Washington: Optical Society of America

Thompson, Evan (1995), Color Vision, London: Routledge.

Color, http://en.wikipedia.org/wiki/Color

تأثير القول المعروف



هذه دراسة جديدة تؤكد الأثر الكبير الذي تتركه الكلمة الطيبة أو الكلمة الخبيثة على الآخرين، حيث وجد العلماء منطقة في الدماغ تختص بالذكريات المؤلمة، لنقرأ....

كثير من الناس يجهلون تأثير الكلمة على الآخرين، فالكلمة الطيبة قد تكون سبباً في شفاء إنسان أو سعادة آخر، وقد تكون الكلمة الخبيثة سبباً في إيذاء الآخرين أكثر من الضرب! والذي دعاني لكتابة هذه المقالة بحث أجراه علماء أمريكيون حول تأثير الكلمة الخبيثة، ولكن قبل أن نتحدث عن نتائج هذه الدراسة التي تم نشرها الدراسة في جريدة العلوم النفسية، أود أن أتذكر معكم آية كريمة حول تأثير الكلمة.

يقول تبارك وتعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ * وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ) [إبراهيم: ٢٤-٢٦].

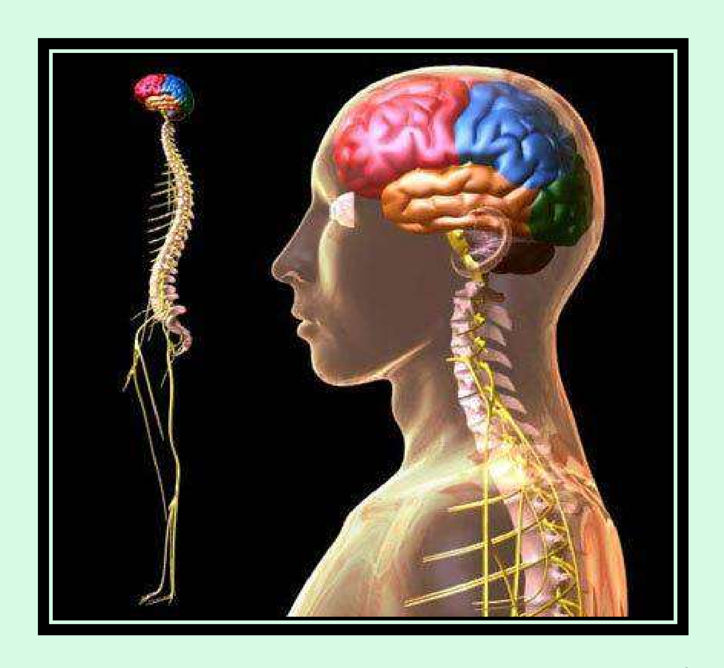
ويؤكد النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم هذا المعنى عندما أخبر بأن الرجل ليتكلم بالكلمة لا يلقي لها بالاً يدخل بها الجنة، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة لا يُلقي لها بالاً تهوي به في جهنم سبعين خريفاً!

وهذا يعني أن المؤمن ينبغي أن يكون دقيقاً في كلامه ويختار الكلمة الطيبة دائماً لأن الكلمة لها تأثير كبير على الإنسان، فقد ذكر باحثون (على موقع بي بي سي) أن مقولة "إن العصا والحجارة يمكن أن تكسر العظام في حين أن الكلمات لا تؤذي" غير صادقة. فالذكريات المؤلمة المرتبطة بالتجارب العاطفية أكثر إيلاما من تلك المتعلقة بالألم البدني.

وقال الباحثون في هذه الدراسة إن التغيرات التي تطرأ على المخ وتسمح لنا بالعمل في إطار جماعي أو مجتمعي يمكن أن تكون المفتاح لفهم هذا الأمر. وطلب في هذه الدراسة من عينة البحث، وهم متطوعون جميعهم من الطلاب، أن يكتبوا عن تجاربهم المؤلمة البدنية والعاطفية ثم يجرى لهم اختبار ذهني صعب بعد كتابة تلك التجارب بوقت قصير.

والمبدأ الأساسي الذي اعتمدت عليه الدراسة أنه كلما كانت التجربة التي تذكرها الطالب أكثر إيلاما كلما كان أداؤه في الاختبار أسوأ. وكانت النتائج أفضل لدى تذكر تجارب الألم البدني عن الألم العاطفي. وقال الباحث شينسينج زين من جامعة بوردو في ولاية إنديانا الأمريكية إنه من الصعب إحياء ذكرى الألم البدني مقارنة بالألم العاطفي والاجتماعي.

ويقول مايكل هوجسمان الأخصائي في علم نفس الطفل في ألمانيا إنه من المرجح أن تكون عدة أجزاء في المخ تتعامل مع الألم العاطفي الذي يعتبر تأثيره أبعد مدى. أي أنه في الألم البدني يمكن رؤية الجراح والكدمات أما الألم العاطفي فهو يخلف في الغالب القلق والخوف. فلو قال تلاميذ لزميل لهم إنهم سيعتدون عليه بعد نهاية دوام المدرسة فهو سيعيش في قلق وخوف أكبر بكثير مما قد يحدث له بالفعل.



إن هناك جانباً في المخ قد يكون مسؤولاً عن التجارب والكلمات المؤلمة التي يتعرض لها الإنسان هو القشرة المخية التي تقوم بعمليات معقدة تشمل التفكير والإدراك واللغة. إن هذا الجزء من المخ يحسن قدرة الإنسان على التكيف مع الجماعات والثقافات كما أنه مسؤول عن رد الفعل على الألم الذي له علاقة بالجماعة.

ماذا نستفيد من هذه النتائج

إن مثل هذه الدراسات والتي يقوم بها أناس غير مسلمين تؤكد صدق ما جاءت به رسالة الإسلام، فالله تعالى أمرنا أن نختار كلماتنا بحيث لا نؤذي بها الآخرين، وأن نؤثر إيجابياً على الآخرين، وهذه الآيات تدل على ذلك.

يقول تعالى: (قَوْلٌ مَعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ) [البقرة: ٢٦٣]. ويقول أيضاً: (وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ) [الحج: ٣٠]. وقد أمرنا الله أن

ندعو الناس بالتي هي أحسن وأن نجادلهم مجادلة طيبة ونختار الكلمة الأكثر تأثيراً بحيث نترك أثراً إيجابياً لديهم ليأخذوا فكرة صحيحة عن الإسلام، يقول تعالى: (ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ) [النحل: ١٢٥].

إن مثل هذه الأبحاث يجب أن تزيدنا يقيناً بمدى تأثير الكلمة الطيبة، فالكلمة الطيبة صدقة كما أخبر بذلك سيد البشر عليه الصلاة والسلام، وانظروا معي كيف قدَّم الله ذكر الكلمة الطيبة على الصلاة التي هي عماد الدين، في خطابه لبني إسرائيل: (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآَتُوا الزَّكَاةَ) [البقرة: ٨٣].

كذلك يجب عليك أخي المؤمن أن تعلم أن كل كلمة تطلقها إنما تترك أثراً في دماغ المتلقي، وهذا الأثر لا يزول بمرور الأيام بل يبقى، لذلك احرص على أن تترك الأثر الطيب في دماغ وقلوب الآخرين، فلا تدري قد تكون كلمة تقولها سبباً في دخولك الجنة يوم لقاء الله!

المراجع

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid_7589000/7589355.stm

خاتمة

إن هذه الحقائق لتشهد على أن الإسلام هو الدين الحق.. ونوجه سؤالاً لكل من يكره الإسلام أو يعتقد أن الإسلام شرّ أو إرهاب أو تخلف...

هل أمر الإسلام بالكذب أو السرقة أو الفاحشة أم نهى عن هذه الأعمال التي تدمر المجتمع؟

وهل أمر الإسلام بشيء يضر الصحة والمجتمع، أم أن كل تعاليم الإسلام تحض على مكارم الأخلاق ومساعدة الآخرين وبر الوالدين وصلة الرحم...

لذلك لا يوجد دين أجمل من الإسلام فهو الدين الحق، وهو دين جميع الأنبياء.. وهو الدين الذي ارتضاه الله لعباده.. فالحمد لله على نعمة الإسلام.

وآخر دعونا أن الحمد لله رب العالمين..